# 叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

## 双语音标阅读创始人

## 注音阅读英语教育之父

# 注音阅读英语教育之父

# 叶兴阳双语音标有声读物

*双语对照 · 音标注音 · 有声同步*

***编者：****叶兴阳*

***内容来源：****公共领域英文原著*

***适用对象：****英语学习者、教师、研究者*

***版本日期：****2025 年*

# 目录

共 3 个章节

1. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000001

2. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000002

3. 自动手指控制第七版(automatic Finger Control Seventh Edition) 000003

**使用说明**

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

# 自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)


[ˌɔːtəˈmætɪk] [ˈfɪŋgə(r)][kənˈtrəʊl]
**Automatic** **Finger** **Control**
自动的 手指 控制

自动手指控制

[ə; eɪ][ˌsaɪənˈtɪfɪk] [ˈmeθəd] [ðæt] [gets][æt; ət][ðə; ði] [ˈveri] [faʊnˈdeɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ˈmjuːzɪk(ə)l] [skɪl] .
**A** **Scientific** **Method** **that** **gets** **at** **the** **very** **foundation** **of** **Musical** **Skill** **.**
一个 科学 方法 那 获得 在 这 非常 基础 的 音乐 技能 .

一种直击音乐技能本质的科学方法。

[ disˈkləuz ] [ˈfʊli] [ðə; ði][ˈsiːkrəts] [ðæt] [meɪk] [ˌaɪ ˈtiː][ˈpɒsəb(ə)l][tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] [ˈeni] [ˈɪnstrəmənt]
**Discloses** **fully** **the** **secrets** **that** **make** **it** **possible** **to** **learn** **to** **play** **any** **instrument**
披露 完全 这 秘密 那 制作 它 可能的 到 学习 到 玩 任何 乐器
[ˈiːzəli] [ænd; ənd] [ˈkwɪkli] .
**easily** **and** **quickly** **.**
容易地 和 迅速地 .

全面揭示了轻松快速学习演奏任何乐器的秘诀。

[tɔːt] [ˈəʊnli][baɪ][ðə; ði][juː] . [es] . [skuːl] [ɒv; əv][ˈmjuːzɪk] .
**Taught** **only** **by** **the** **U** **.** **S** **.** **School** **of** **Music** **.**
教授 仅有的 经过 这 U . S . 学校 的 音乐 .

仅由美国音乐学院开设。

[fɔː(r); fə(r)] [bɪˈgɪnəz] [ænd; ənd] [ədˈvɑːnst] [ˈpjuːp(ə)lz] .
**For** **beginners** **and** **advanced** **pupils** **.**
为了 初学者 和 先进的 学生 .

适用于初学者和进阶学员。

[kæn; kən][biː; bi] [juːst] [ɪn][kənˈdʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] [ˈeni] [ˈmeθəd] [ɒv; əv][ˌɪnstrəˈment(ə)l] [ɪnˈstrʌkʃ(ə)n] .
**Can** **be** **used** **in** **conjunction** **with** **any** **method** **of** **instrumental** **instruction** **.**
能 是 用过的 在 连词 和 任何 方法 的 乐器演奏 操作说明 .

可与任何乐器教学方法结合使用。

[ˈsevn(ə)nθ] [ɪˈdɪʃ(ə)n]
**SEVENTH** **EDITION**
第七 版

第七版

[juː] . [es] . [skuːl] [ɒv; əv][ˈmjuːzɪk]
**U** **.** **S** **.** **SCHOOL** **OF** **MUSIC**
U . S . 学校 的 音乐

美国音乐学院

- [fɪfθ] [ˈævənjuː]
**225** **Fifth** **Avenue**
- 第五 大街

第五大道225号

[njuː] [jɔːk]
**New** **York**
新的 约克

纽约

[ˈkɒpiraɪt] - [baɪ][juː] . [es] . [skuːl] [ɒv; əv][ˈmjuːzɪk]
**Copyright** **1921** **by** **U** **.** **S** **.** **School** **of** **Music**
版权 - 经过 U . S . 学校 的 音乐

版权所有 © 1921 美国音乐学院

['prefəs] [tu:; tə][ðə; ði]['sekənd] [ɪ'dɪʃ(ə)n]

| **Preface** | **to** | **the** | **Second** | **Edition** |
|---|---|---|---|---|
| 前言 | 到 | 这 | 第二 | 版 |

第二版序言

[ðeə(r)] [ɪz][wʌn] [pɔɪnt] [wɪtʃ] [ai] [wɪʃ] [tu:; tə] [stres] [æt; ət] [ðɪs] [ə'prəʊpriət] [taɪm] .

| **There** | **is** | **one** | **point** | **which** | **I** | **wish** | **to** | **stress** | **at** | **this** | **appropriate** | **time** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 一 | 观点 | 哪个 | 我 | 希望 | 到 | 压力 | 在 | 这 | 合适的 | 时间 | . |

在此，我想强调一点。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [wɪl] [pru:v] [ɒv; əv] [greɪt] [eɪd][tu:; tə] ['evri] ['stju:d(ə)nt][ɒv; əv] [ðɪs] [əd'vɑ:nst] ,

| **It** | **is** | **something** | **that** | **will** | **prove** | **of** | **great** | **aid** | **to** | **every** | **student** | **of** | **this** | **advanced** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 某物 | 那 | 将要 | 证明 | 的 | 伟大的 | 援助 | 到 | 每一个 | 学生 | 的 | 这 | 先进的 | , |

这对每一位学习这门高级课程的学生都将大有裨益。

[ɪn'tensli] ['præktɪkl] , [taɪm] ['seɪvɪŋ] ['meθəd] .

| **intensely** | **practical** | **,** | **time** | **saving** | **method** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 强烈地 | 实际的 | , | 时间 | 保存 | 方法 | . |

非常实用、省时的方法。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv]['regjələ(r)] ['præktɪs] .

| **That** | **is** | **the** | **habit** | **of** | **regular** | **practice** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 这 | 习惯 | 的 | 常规的 | 实践 | . |

这就是规律练习的习惯。

[tʃu:z] [ə; eɪ] ['defɪnət] ['præktɪs] ['aʊə(r)]

| **CHOOSE** | **A** | **DEFINITE** | **PRACTICE** | **HOUR** |
|---|---|---|---|---|
| 选择 | 一个 | 定 | 实践 | 小时 |

选择一个固定的练习时间

[ˌaɪ 'ti:][hæz; həz] [bi:n] [sə'dʒestid] [ɪn][ðə; ði] [kɔ:s] , [ðæt] [ju:; jʊ] ['præktɪs] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] ['aʊtlaɪnd]

| **It** | **has** | **been** | **suggested** | **in** | **the** | **course** | **,** | **that** | **you** | **practice** | **the** | **exercises** | **outlined** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 有 | 到过 | 建议 | 在 | 这 | 课程 | , | 那 | 你 | 实践 | 这 | 练习 | 概述 |

[naɪt] [ænd; ənd] ['mɔ:nɪŋ] .

| **night** | **and** | **morning** | **.** |
|---|---|---|---|
| 夜晚 | 和 | 早晨 | . |

课程中建议，早晚都要练习课程中列出的练习。

[ðɪs] [ɪz][maɪ][best] [əd'vaɪs][ɒn][ðə; ði]['mætə(r)] .

| **This** | **is** | **my** | **best** | **advice** | **on** | **the** | **matter** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 是 | 我的 | 最好的 | 建议 | 在 | 这 | 事情 | . |

这是我对此事的最佳建议。

[ðeə(r)] [ɪz][ə; eɪ] ['defɪnət] ['ri:z(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] .

| **There** | **is** | **a** | **definite** | **reason** | **for** | **this** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 一个 | 定 | 原因 | 为了 | 这 | . |

这其中必有缘由。

[ðə; ði] [θɪŋz] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][du:; də][dʒʌst][bɪ'fɔ:(r)][ju:; jʊ] [sli:p] [æt; ət] [naɪt] [ɑ:(r); ə(r)][mɔ:(r)][æpt][tu:; tə]

| **The** | **things** | **which** | **you** | **do** | **just** | **before** | **you** | **sleep** | **at** | **night** | **are** | **more** | **apt** | **to** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 事物 | 哪个 | 你 | 做 | 只是 | 前 | 你 | 睡觉 | 在 | 夜晚 | 是 | 更多的 | 易于 | 到 |

[bi:; bi] [rɪ'membəd] [ðæn; ðən] [ðəʊz] [wɪtʃ] [ju:; jʊ][du:; də][æt; ət] [ɒd] [taɪmz]['djʊərɪŋ][ðə; ði][deɪ] .

| **be** | **remembered** | **than** | **those** | **which** | **you** | **do** | **at** | **odd** | **times** | **during** | **the** | **day** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 记得 | 比 | 那些 | 哪个 | 你 | 做 | 在 | 奇怪的 | 时代 | 期间 | 这 | 天 | . |

睡前做的事情比白天在不经意间做的事情更容易被记住。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði]['ri:z(ə)n] [fɔ:(r); fə(r)] [tʃu:zɪŋ] [bed] [taɪm] [fɔ:(r); fə(r)][wʌn]['pɪəriəd][ɒv; əv]['eksəsaɪz] .

| **That** | **is** | **the** | **reason** | **for** | **choosing** | **bed** | **time** | **for** | **one** | **period** | **of** | **exercise** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 这 | 原因 | 为了 | 选择 | 床 | 时间 | 为了 | 一 | 时期 | 的 | 锻炼 | . |

这就是选择睡前进行一次锻炼的原因。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv]['gɪv(ə)n] ['kɒnsntreɪtɪd] [θɔːt] [ænd; ənd] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə]

| **You** | **will** | **find** | **that** | **if** | **you** | **have** | **given** | **concentrated** | **thought** | **and** | **attention** | **to** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 寻找 | 那 | 如果 | 你 | 有 | 给定 | 集中 | 想法 | 和 | 注意力 | 到 |

[ðə; ði][bed] [taɪm] [wɜːk] ,

| **the** | **bed** | **time** | **work** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 这 | 床 | 时间 | 工作 | , |

你会发现，如果你在睡前认真思考并集中精力完成任务，

[ðæt] [ɪn][ɔːl] [ˌprɒbə'bɪlətɪ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [wɪl] [biː; bi][ðə; ði][fɜːst] [θɪŋ] [juː; jʊ] [θɪŋk]

| **that** | **in** | **all** | **probability** | **AUTOMATIC** | **FINGER** | **CONTROL** | **will** | **be** | **the** | **first** | **thing** | **you** | **think** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 在 | 全部 | 可能性 | 自动的 | 手指 | 控制 | 将要 | 是 | 这 | 第一的 | 事物 | 你 | 思考 |

[ɒv; əv][ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .

| **of** | **in** | **the** | **morning** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 的 | 在 | 这 | 早晨 | . |

很有可能，你早上醒来首先想到的就是自动手指控制。

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][dʒʌst][ðə; ði][taɪm][tuː; tə] [klɪntʃ] [ðə; ði] ['bɑːgən] .

| **And** | **this** | **is** | **just** | **the** | **time** | **to** | **clinch** | **the** | **bargain** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 是 | 只是 | 这 | 时间 | 到 | 成交 | 这 | 便宜货 | . |

现在正是达成交易的最佳时机。

[get] ['bɪzi] [æt; ət][wʌns][ænd; ənd][duː; də][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz]['əʊvə(r)] [ə'gen] .

| **Get** | **busy** | **at** | **once** | **and** | **do** | **the** | **exercises** | **over** | **again** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 得到 | 忙碌的 | 在 | 一次 | 和 | 做 | 这 | 练习 | 超过 | 再次 | . |

立即行动起来，把练习重新做一遍。

[ɪf] [juː; jʊ] ['fɒləʊ] [ðɪs] [prə'siːdʒə(r)] , [juː; jʊ] [wɪl] [lɜːn] ['veri] ['ræpɪdli] , [ænd; ənd] [suːn] ,

| **If** | **you** | **follow** | **this** | **procedure** | **,** | **you** | **will** | **learn** | **very** | **rapidly** | **,** | **and** | **soon** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 跟随 | 这 | 程序 | , | 你 | 将要 | 学习 | 非常 | 快速 | , | 和 | 很快 | , |

如果你按照这个步骤来，你很快就会学会，而且很快就会.....

[ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [wɪl] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [kiːp] [taɪm] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][breɪn] , [wɪtʃ] , ['ɑːftə(r)][ɔːl] ,

| **the** | **muscles** | **will** | **begin** | **to** | **keep** | **time** | **with** | **your** | **brain** | **,** | **which** | **,** | **after** | **all** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 肌肉 | 将要 | 开始 | 到 | 保持 | 时间 | 和 | 你的 | 脑 | , | 哪个 | , | 后 | 全部 | , |

肌肉会开始与你的大脑保持同步，毕竟，

[ɪz][ðə; ði]['siːkrət][ɒv; əv][ðə; ði] [həʊl] [θɪŋ] .

| **is** | **the** | **secret** | **of** | **the** | **whole** | **thing** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 这 | 秘密 | 的 | 这 | 所有的 | 事物 | . |

这就是整件事的秘密。

[bʌt; bət]['iːv(ə)n] [sə'pəʊzɪŋ] [juː; jʊ] ['kænɒt] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [kən'viːniənt] [tuː; tə] [rʌn] [θruː] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz]

| **But** | **even** | **supposing** | **you** | **cannot** | **find** | **it** | **convenient** | **to** | **run** | **through** | **the** | **exercises** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 甚至 | 假如 | 你 | 不能 | 寻找 | 它 | 方便的 | 到 | 跑步 | 通过 | 这 | 练习 |

[naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːnɪŋ] .

| **night** | **and** | **morning** | **.** |
|---|---|---|---|
| 夜晚 | 和 | 早晨 | . |

但即便假设你觉得在晚上和早上进行练习不方便。

[aɪ] [nəʊ] [ðæt] [sʌm; səm][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['stjʊdnts] [kænt] ['veri] [wel] [teɪk] [ðə; ði][taɪm] [fɜːst] [θɪŋ] [ɪn]

| **I** | **know** | **that** | **some** | **of** | **our** | **students** | **can't** | **very** | **well** | **take** | **the** | **time** | **first** | **thing** | **in** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 知道 | 那 | 一些 | 的 | 我们的 | 学生 | 不能 | 非常 | 出色地 | 拿 | 这 | 时间 | 第一的 | 事物 | 在 |

[ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] .

| **the** | **morning** | **.** |
|---|---|---|
| 这 | 早晨 | . |

我知道我们有些学生早上很难抽出时间。

[jet] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ['defɪnətli] [dɪ'saɪd] [wen] [juː; jʊ][kæn; kən][məʊst] [kən'viːniəntli] [duː; də][ðə; ði] [wɜːk]

| Yet | , | you | should | definitely | decide | when | you | can | most | conveniently | do | the | work |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然而 | , | 你 | 应该 | 确实 | 决定 | 什么时候 | 你 | 能 | 最多 | 方便 | 做 | 这 | 工作 |

,

,

,

但是，你一定要决定什么时候最方便完成这项工作。

[ænd; ənd] [ðen] [duː; də][ˌaɪ 'tiː] ['regjələli] [æt; ət] [ðæt] [seɪm] ['aʊə(r)] [deɪ] ['ɑːftə(r)] [deɪ] .

| and | then | do | it | regularly | at | that | same | hour | day | after | day | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 做 | 它 | 经常 | 在 | 那 | 相同的 | 小时 | 天 | 后 | 天 | . |

然后每天在同一时间定期进行。

['feɪvərɪŋ] [ðə; ði][maɪnd]

| FAVORING | THE | MIND |
|---|---|---|
| 偏爱 | 这 | 头脑 |

偏爱心灵

[ðə; ði][maɪnd][ɪz][ə; eɪ][məʊst] ['wʌndəf(ə)l] [θɪŋ] .

| The | mind | is | a | most | wonderful | thing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 头脑 | 是 | 一个 | 最多 | 精彩的 | 事物 | . |

心灵真是奇妙的东西。

[wʌn][kʊd; kəd] [dɪ'vəʊt] [j'iəz] [ænd; ənd] [j'iəz] [tuː; tə][ɪts] ['stʌdi] .

| One | could | devote | years | and | years | to | its | study | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 可以 | 奉献 | 年 | 和 | 年 | 到 | 它是 | 学习 | . |

人们可以花费数年时间去研究它。

[ɪn'diːd] , ['meni] ['piːp(ə)l] [ɔːl'redi] [hæv; həv] , [ænd; ənd]['iːv(ə)n] [jet] , [wiː; wi] [nəʊ] ['veri] ['lɪt(ə)l] [ə'baʊt] [ˌaɪ 'tiː] .

| Indeed | , | many | people | already | have | , | and | even | yet | , | we | know | very | little | about | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的确 | , | 许多 | 人们 | 已经 | 有 | , | 和 | 甚至 | 然而 | , | 我们 | 知道 | 非常 | 小的 | 关于 | 它 | . |

事实上，很多人已经拥有了它，但即便如此，我们对此仍然知之甚少。

[bʌt; bət] [aʊt] [ɒv; əv] [ɔːl] [ɒv; əv] [ðə; ði] [meɪz] [ɒv; əv] ['stʌdi] [ænd; ənd] [ɪk'sperɪmənt] ,

| But | out | of | all | of | the | maze | of | study | and | experiment | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 出去 | 的 | 全部 | 的 | 这 | 迷宫 | 的 | 学习 | 和 | 实验 | , |

但是，在所有这些错综复杂的研究和实验中，

[wiː; wi][hæv; həv] [dɪ'skʌvəd] [ðæt] [ðə; ði][maɪnd] [ri'spɔndz] [best] ['ʌndə(r)] ['sɜːt(ə)n] ['defɪnət] ['sɜːkəmstənsɪz] .

| we | have | discovered | that | the | mind | responds | best | under | certain | definite | circumstances | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 发现 | 那 | 这 | 头脑 | 回应 | 最好的 | 在下面 | 肯定 | 定 | 情况 | . |

我们发现，在某些特定情况下，人的思维反应最为灵敏。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pə'tɪkjələli] ['ɪntrəstɪŋ] [tuː; tə] [nəʊt] [ðə; ði]['lɪt(ə)l] [ 'fɔibl ] [ɒv; əv][kəm'poʊzərz][ænd; ənd] ['raɪtər] .

| It | is | particularly | interesting | to | note | the | little | foibles | of | composers | and | writers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 特别 | 有趣的 | 到 | 笔记 | 这 | 小的 | 缺点 | 的 | 作曲家 | 和 | 作家 | . |

观察作曲家和作家的一些小怪癖尤其有趣。

[sʌm; səm] ['ɔːθəz] ['əʊnli] [raɪt] [æt; ət] [naɪt] .

| Some | authors | only | write | at | night | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 作者 | 仅有的 | 写 | 在 | 夜晚 | . |

有些作家只在夜间写作。

[sʌm; səm]['əʊnli] [wen] ['stændɪŋ] [æt; ət][ðeə(r)] [desks] .

| Some | only | when | standing | at | their | desks | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 仅有的 | 什么时候 | 常设 | 在 | 他们的 | 桌子 | . |

有些人只有在站着办公时才会这样。

[sʌm; səm][duː; də][ðeə(r)][best] [wɜːk] [wen] [aʊt][ɪn][ðə; ði]['əʊpən] .

| Some | do | their | best | work | when | out | in | the | open | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 做 | 他们的 | 最好的 | 工作 | 什么时候 | 出去 | 在 | 这 | 打开 | . |

有些人在户外工作时效率最高。

['haɪd(ə)n]['ɔːlweɪz] ['wɒntɪd] [tuː; tə][hæv; həv][ɒn][hɪz; ɪz]['fɪŋgə(r)][ðə; ði] [rɪŋ] [wɪtʃ] ['fredrɪk] [ðə; ði] [greɪt]

| Haydn | always | wanted | to | have | on | his | finger | the | ring | which | Frederick | the | Great |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 海顿 | 总是 | 通缉 | 到 | 有 | 在 | 他的 | 手指 | 这 | 戒指 | 哪个 | 弗雷德里克 | 这 | 伟大的 |

[geɪv] [hɪm] ,

| gave | him | , |
|---|---|---|
| 给予 | 他 | , |

海顿一直想把腓特烈大帝送给他的那枚戒指戴在手指上。

[wen] [hiː; hi] ['stɑːtɪd] [aʊt][tuː; tə] [raɪt] [ə; eɪ][ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] .

| when | he | started | out | to | write | a | composition | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 他 | 开始 | 出去 | 到 | 写 | 一个 | 作品 | . |

当他开始写作文的时候。

[rɑ'siniˌ] [laɪkt] [tuː; tə] [raɪt] [ɪn][bed] .

| Rossini | liked | to | write | in | bed | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 罗西尼 | 喜欢 | 到 | 写 | 在 | 床 | . |

罗西尼喜欢在床上写作。

[səʊ][dɪd]['aʊə(r)] ['dɪəli] [bɪ'lʌvɪd] ['hjuːmərɪst] , [mɑːk] [tweɪn] .

| So | did | our | dearly | beloved | humorist | , | Mark | Twain | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 做过 | 我们的 | 亲爱的 | 心爱 | 幽默家 | , | 标记 | 马克·吐温 | . |

我们挚爱的幽默作家马克·吐温也是如此。

[ænd; ənd][səʊ][ˌaɪ 'tiː][gəʊz] .

| And | so | it | goes | . |
|---|---|---|---|---|
| 和 | 所以 | 它 | 去 | . |

事情就是这样。

['fʌni] [ɪn][wʌn] [weɪ] , [ænd; ənd] [jet] , [nɒt] ['fʌni] [æt; ət][ɔːl] .

| Funny | in | one | way | , | and | yet | , | not | funny | at | all | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有趣的 | 在 | 一 | 方式 | , | 和 | 然而 | , | 不是 | 有趣的 | 在 | 全部 | . |

一方面很搞笑，但另一方面，又一点也不搞笑。

[ðiːz] ['piːp(ə)l][ɑː(r); ə(r)] ['mɪəli] ['feɪvərɪŋ] [ðə; ði][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ɒv; əv][ðeə(r)] [əʊn] [maɪndz] .

| These | people | are | merely | favoring | the | peculiarities | of | their | own | minds | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 人们 | 是 | 仅仅 | 偏爱 | 这 | 特殊性 | 的 | 他们的 | 自己的 | 思想 | . |

这些人只不过是迎合了自己独特的思维方式。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][hɑːd] , [ɪ'speʃəli] [hɑːd][fɔː(r); fə(r)][sʌm; səm]['piːp(ə)l] ,

| It | is | hard | , | especially | hard | for | some | people | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 难的 | , | 尤其 | 难的 | 为了 | 一些 | 人们 | , |

这很难，对某些人来说尤其难。

[tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði][maɪnd] [ɒf] [frɒm; frəm][wʌn]['sʌbdʒɪkt][ænd; ənd][pʊt][ˌaɪ 'tiː][ɒn] [ə'nʌðə(r)] .

| to | take | the | mind | off | from | one | subject | and | put | it | on | another | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 拿 | 这 | 头脑 | 离开 | 从 | 一 | 主题 | 和 | 放 | 它 | 在 | 其他 | . |

把注意力从一个事情转移到另一个事情上。

[ən'les] [wʌn][ɪz] ['iːzəli] ['eɪb(ə)l][tuː; tə]['kɒns(ə)ntreɪt][ɒn][ðə; ði][tɑːsk][æt; ət][hænd] ,

| Unless | one | is | easily | able | to | concentrate | on | the | task | at | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 除非 | 一 | 是 | 容易地 | 有能力的 | 到 | 集中 | 在 | 这 | 任务 | 在 | 手 | , |

除非一个人能够轻松地专注于手头的任务，

[ðə; ði][maɪnd][ɪz][baʊnd][tuː; tə]['wɒndə(r)][bæk][tuː; tə][ðə; ði][θɪŋ][wiː; wi][wɜː(r); wə(r)]['θɪŋkɪŋ][ɒv; əv]
**the** **mind** **is** **bound** **to** **wander** **back** **to** **the** **thing** **we** **were** **thinking** **of**
这 头脑 是 边界 到 漫步 后退 到 这 事物 我们 是 思维 的
['priːviəsli] .
**previously** **.**
之前 .

思绪难免会回到之前思考的事情上。

[æn; ən][eɪd][tuː; tə][ˌkɒns(ə)n'treɪʃ(ə)n]
**AN** **AID** **TO** **CONCENTRATION**
一个 援助 到 专注

有助于集中注意力

[ænd; ənd][jet] ,
**And** **yet** **,**
和 然而 ,

然而，

[wiː; wi][mʌst; məst]['kɒns(ə)ntreɪt][ɒn][ðiːz][ˌɔːtə'mætɪk]['fɪŋgə(r)][kən'trəʊl]['eksəsaɪzɪz][ɪf][wiː; wi]
**we** **must** **concentrate** **on** **these** **AUTOMATIC** **FINGER** **CONTROL** **exercises** **if** **we**
我们 必须 集中 在 这些 自动的 手指 控制 练习 如果 我们
[ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][get][ðə; ði][best][ænd; ənd][məʊst][aʊt][ɒv; əv][ðem; ðəm] .
**are** **to** **get** **the** **best** **and** **most** **out** **of** **them** **.**
是 到 得到 这 最好的 和 最多 出去 的 他们 .

如果我们想要从这些自动手指控制练习中获得最佳效果，就必须集中精力进行练习。

[ɪk'sperɪmənt] [ʃəʊz] [ðæt] [ɪf] [wiː; wi][plæn][tuː; tə] ['stʌdi] [æt; ət][sʌm; səm] ['defɪnət] [taɪm] [iːtʃ] [deɪ] ,
**Experiment** **shows** **that** **if** **we** **plan** **to** **study** **at** **some** **definite** **time** **each** **day** **,**
实验 演出 那 如果 我们 计划 到 学习 在 一些 定 时间 每个 天 ,

实验表明，如果我们计划每天在某个固定的时间学习，

[ðə; ði][maɪnd][gets]['ɪntuː][ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv] [ɹɪsp'ɒndɪŋ] [æt; ət] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)][taɪm][ænd; ənd][ɪz]
**the** **mind** **gets** **into** **the** **habit** **of** **responding** **at** **this** **particular** **time** **and** **is**
这 头脑 获得 进入 这 习惯 的 回应 在 这 特别的 时间 和 是
[mɔː(r)] ['redi] [tuː; tə] [wɜːk] [ðæn; ðən] [ɪf] [wiː; wi] [teɪk] [ʌp][ðə; ði] ['præktɪs] [æt; ət][ɪ'regjələ(r)] ['ɪntərvlz] .
**more** **ready** **to** **work** **than** **if** **we** **take** **up** **the** **practice** **at** **irregular** **intervals** **.**
更多的 准备好 到 工作 比 如果 我们 拿 向上 这 实践 在 不规律的 间隔 .

如果按照这个规律进行练习，大脑会养成在特定时间做出反应的习惯，并且比不定期练习更容易进入工作状态。

[səʊ] [tʃuːz] [sʌm; səm] ['defɪnət] ['præktɪs] [pɪərɪədz] — [bed][taɪm] , [ænd; ənd][ðə; ði][fɜːst] [θɪŋ] [ɒn]
**So** **choose** **some** **definite** **practice** **periods** **—** **bed** **time** **,** **and** **the** **first** **thing** **on**
所以 选择 一些 定 实践 时期 — 床 时间 , 和 这 第一的 事物 在
[ə'raɪzɪŋ] [ɪf] ['pɒsəb(ə)l] ,
**arising** **if** **possible** **,**
产生 如果 可能的 ,

所以要选择一些固定的练习时间——比如睡前，以及如果可能的话，起床后第一件事就是练习。

[bʌt; bət][sʌm; səm] ['defɪnət] [taɪm] , [æt; ət]['eni] [reɪt] .
**but** **some** **definite** **time** **,** **at** **any** **rate** **.**
但 一些 定 时间 , 在 任何 速度 .

但无论如何，总会有一个确定的时间。

[ðen] , [wʌns][juː; jʊ][hæv; həv][set][ə'saɪd][ðæt]['aʊə(r)] ,
**Then** **,** **once** **you** **have** **set** **aside** **that** **hour** **,**
然后 , 一次 你 有 放 旁边 那 小时 ,

然后，一旦你腾出了那一个小时，

[əb'zɜːv] [ˌaɪ 'tiː] [rɪ'lɪdʒəsli] [æz; əz][jɔː(r); jə(r)] ['præktɪs] ['pɪəriəd][ʌn'tɪl] ['sʌmθɪŋ] ['kɒmz] [ʌp] [ðæt]

| observe | it | religiously | as | your | practice | period | until | something | comes | up | that |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 观察 | 它 | 宗教地 | 作为 | 你的 | 实践 | 时期 | 直到 | 某物 | 来 | 向上 | 那 |

['tʃeɪndʒɪz][jɔː(r); jə(r)] [həʊl] [məʊd][ɒv; əv][laɪf] [sə'fɪʃntli] [tuː; tə] ['wɒrənt] ['setɪŋ] [ə; eɪ] [njuː] ['stʌdi]

| changes | your | whole | mode | of | life | sufficiently | to | warrant | setting | a | new | study |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 变化 | 你的 | 所有的 | 模式 | 的 | 生活 | 足够 | 到 | 保证 | 环境 | 一个 | 新的 | 学习 |

['aʊə(r)] .

| hour | . |
|---|---|
| 小时 | . |

认真遵守这段时间，将其作为你的练习时间，直到发生一些足以改变你整个生活方式的事情，从而需要设定新的学习时间为止。

['nevə(r)][ɪk'skjuːs] [jɔː'self] [fɔː(r); fə(r)]['iːv(ə)n][səʊ] [mʌtʃ] [æz; əz][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [deɪ] .

| Never | excuse | yourself | for | even | so | much | as | a | single | day | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 绝不 | 原谅 | 你自己 | 为了 | 甚至 | 所以 | 很多 | 作为 | 一个 | 单身的 | 天 | . |

哪怕一天也不要为自己找借口。

['sev(ə)n] [deɪz] [ə; eɪ] [wiːk] [ɪz][ðə; ðɪ][best] [wei] [tuː; tə]['mɑːstə(r)] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| Seven | days | a | week | is | the | best | way | to | master | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 七 | 天 | 一个 | 星期 | 是 | 这 | 最好的 | 方式 | 到 | 掌握 | 自动的 | 手指 | 控制 | . |

一周七天是掌握自动手指控制的最佳方法。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] ['fɒləʊ] [ðiːz] ['sɪmp(ə)l] [sə'dʒestʃənz] [ænd; ənd] [ruːlz] [ɒv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] [ɒv; əv] [ðɪs]

| If | you | will | follow | these | simple | suggestions | and | rules | of | instruction | of | this |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 将要 | 跟随 | 这些 | 简单的 | 建议 | 和 | 规则 | 的 | 操作说明 | 的 | 这 |

[kɔːs] ,

| course | , |
|---|---|
| 课程 | , |

如果您能遵循本课程的这些简单建议和教学规则，

[jɔː(r); jə(r)]['prəʊgres][ɪz]['gəʊɪŋ][tuː; tə][biː; bi][ʃʊə(r)] , ['ræpɪd] , [ænd; ənd] ['veri] ['grætɪfaɪɪŋ] .

| your | progress | is | going | to | be | sure | , | rapid | , | and | very | gratifying | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你的 | 进步 | 是 | 去 | 到 | 是 | 当然 | , | 迅速的 | , | 和 | 非常 | 可喜 | . |

你的进步一定会非常显著、迅速且令人满意。

[ðə; ðɪ] ['ɔːθə(r)] .

| THE | AUTHOR | . |
|---|---|---|
| 这 | 作者 | . |

作者。

[juː] . [es] . [skuːl] [ɒv; əv]['mjuːzɪk]

| U | . | S | . | School | of | Music |
|---|---|---|---|---|---|---|
| U | . | S | . | 学校 | 的 | 音乐 |

美国音乐学院

- [fɪfθ] ['ævənjuː]

| 225 | Fifth | Avenue |
|---|---|---|
| - | 第五 | 大街 |

第五大道225号

[njuː] [jɔːk] ['sɪti]

| NEW | YORK | CITY |
|---|---|---|
| 新的 | 约克 | 城市 |

纽约市

[ˌdiːpɑːt'ment(ə)l]['meməʊ] .

| Departmental | Memo | . |
|---|---|---|
| 部门 | 备忘录 | . |

部门备忘录。

[maɪ][dɪə(r)]['mɪstə(r)] . [kemp] :

| My | dear | Mr | . | Kemp | : |
|---|---|---|---|---|---|
| 我的 | 亲爱的 | 先生 | . | 肯普 | : |

亲爱的肯普先生：

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'diːd] ['grætɪfaɪɪŋ] [tuː; tə] [rɪ'pɔːt] [ðə; ði] [rɪ'mɑːkəb(ə)l] [sək'ses] [ɒv; əv][ðə; ði] [kɔːs] [ɪn]

| It | is | indeed | gratifying | to | report | the | remarkable | success | of | the | Course | in |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 的确 | 可喜 | 到 | 报告 | 这 | 卓越 | 成功 | 的 | 这 | 课程 | 在 |

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|
| 自动的 | 手指 | 控制 | . |

令人欣慰的是，自动手指控制课程取得了显著的成功。

[ðə; ði][sɪksθ] [ɪ'dɪʃ(ə)n][ɪz] [ɪg'zɔːstɪd] , [ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em] ['pleɪsɪŋ] [ə; eɪ][ˌrekwɪ'zɪʃ(ə)n][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

| The | Sixth | edition | is | exhausted | , | and | I | am | placing | a | requisition | for | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 第六 | 版 | 是 | 筋疲力尽的 | , | 和 | 我 | 是 | 放置 | 一个 | 征用 | 为了 | 这 |

['sev(ə)nθ] .

| Seventh | . |
|---|---|
| 第七 | . |

第六版已经售罄，我正在申请第七版。

[ðeə(r)][wɒz; wəz]['nevə(r)]['eni] ['kwestʃən] [æz; əz][tuː; tə][ðə; ði][ʌn'juːʒuəl] ['benɪfɪts] [ðæt] [iːtʃ] ['stjuːd(ə)nt]

| There | was | never | any | question | as | to | the | unusual | benefits | that | each | student |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 曾是 | 绝不 | 任何 | 问题 | 作为 | 到 | 这 | 异常 | 好处 | 那 | 每个 | 学生 |

[wʊd] [dɪ'raɪv] [frɒm; frəm] [ðɪs] [njuː] ,

| would | derive | from | this | new | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 会 | 派生 | 从 | 这 | 新的 | , |

毫无疑问，每位学生都会从这项新举措中获得非凡的益处。

[kwɪk] [weɪ] [ɒv; əv] ['lɜːnɪŋ] [hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] .

| quick | way | of | learning | his | instrument | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 快的 | 方式 | 的 | 学习 | 他的 | 乐器 | . |

快速学习他所演奏的乐器的方法。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][fækt] [ɪ'stæblɪʃt] [baɪ][tests][ænd; ənd] [ɪk'spɪəriəns] [ðæt] ['treɪnɪŋ] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz][tuː; tə]

| It | is | a | fact | established | by | tests | and | experience | that | training | the | muscles | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 事实 | 已确立的 | 经过 | 测试 | 和 | 经验 | 那 | 训练 | 这 | 肌肉 | 到 |

[wɜːk] [æz; əz][fɑːst][æz; əz][ðə; ði][breɪn] — [ænd; ənd] ['treɪnɪŋ] [ðem; ðəm][ə'weɪ][frɒm; frəm][ðə; ði]

| work | as | fast | as | the | brain | — | and | training | them | away | from | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 工作 | 作为 | 快速地 | 作为 | 这 | 脑 | — | 和 | 训练 | 他们 | 离开 | 从 | 这 |

['ɪnstrəmənt] [səʊ] [ðæt] [ðə; ði]['pjuːp(ə)l][hæz; həz]['əʊnli] [ðɪs] [wʌn] [θɪŋ] [tuː; tə] [θɪŋk] [ə'baʊt] — [dʌz]

| instrument | so | that | the | pupil | has | only | this | one | thing | to | think | about | — | does |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 乐器 | 所以 | 那 | 这 | 瞳孔 | 有 | 仅有的 | 这 | 一 | 事物 | 到 | 思考 | 关于 | — | 做 |

[ə'weɪ] [wɪð] ['meni] ['aʊəz] [ɒv; əv] ['præktɪs] [ænd; ənd] [dɪ'veləps] [ə; eɪ][mɔː(r)] ['pɜːfɪkt] [tek'niːk] .

| away | with | many | hours | of | practice | and | develops | a | more | perfect | technique | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 离开 | 和 | 许多 | 小时 | 的 | 实践 | 和 | 发展 | 一个 | 更多的 | 完美的 | 技术 | . |

实验和经验证明，训练肌肉像大脑一样快速运转——并且让学生远离乐器进行训练，使学生只需专注于这一件事——可以省去很多练习时间，并培养出更完美的技巧。

[bʌt; bət][ðə; ði] [θɪŋ] [ðæt] [ pliːz ] [ˌem 'iː][məʊst] ,

| But | the | thing | that | pleases | me | most | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 这 | 事物 | 那 | 请 | 我 | 最多 | , |

但最令我高兴的是，

[ɪz][tuː; tə] [siː] [ðə; ði] [wei] ['aʊə(r)] ['stjʊdnts] [hæv; həv]['teɪkən][həʊld][ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] .

| is | to | see | the | way | our | students | have | taken | hold | of | the | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 到 | 看 | 这 | 方式 | 我们的 | 学生 | 有 | 已采取 | 抓住 | 的 | 这 | 工作 | . |

目的是看看我们的学生是如何掌握这项工作的。

[ˌaɪ ˈtiː] [ siːm ] [tuː; tə][ˌem ˈiː]['tɪpɪk(ə)l][ɒv; əv][ðə; ði]['spɪrɪt][ɒv; əv]['prəʊgres] .

| It | seems | to | me | typical | of | the | Spirit | of | Progress | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 似乎 | 到 | 我 | 典型的 | 的 | 这 | 精神 | 的 | 进步 | . |

在我看来，这正是进步精神的典型体现。

['piːp(ə)l] [wɒnt] [ðə; ði] ['veri] [best] [ðeɪ] [kæn; kən] [əb'teɪn] [ɪn] [ðə; ði] [wei] [ɒv; əv] [ɪn'strʌkʃ(ə)n] .

| People | want | the | very | best | they | can | obtain | in | the | way | of | instruction | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 人们 | 想 | 这 | 非常 | 最好的 | 他们 | 能 | 获得 | 在 | 这 | 方式 | 的 | 操作说明 | . |

人们希望获得最好的教育。

[ðeɪ] [wɒnt] [tuː; tə] [teɪk] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] ['evri] [ʃɔːt] - [kʌt] .

| They | want | to | take | advantage | of | every | short | - | cut | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 想 | 到 | 拿 | 优势 | 的 | 每一个 | 短的 | - | 切 | . |

他们想利用一切捷径。

[ænd; ənd] [ðæt] [ʃəʊz] [greɪt] ['wɪzdəm] .

| And | that | shows | great | wisdom | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 演出 | 伟大的 | 智慧 | . |

这展现了极大的智慧。

['mʌni] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'pleɪsd] ['meni] [fəʊld] .

| Money | can | be | replaced | many | fold | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 钱 | 能 | 是 | 替换 | 许多 | 折叠 | . |

金钱可以被多次替换。

[bʊks] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'pleɪsd] .

| Books | can | be | replaced | . |
|---|---|---|---|---|
| 图书 | 能 | 是 | 替换 | . |

书籍是可以替换的。

[hoʊmz] [kæn; kən] [biː; bi] [rɪ'pleɪsd] .

| Homes | can | be | replaced | . |
|---|---|---|---|---|
| 房屋 | 能 | 是 | 替换 | . |

房屋可以重建。

['evri] [mə'tɪəriəl] [θɪŋ] [kæn; kən] [biː; bi] ['djʊplə,ket] .

| Every | material | thing | can | be | duplicated | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 每一个 | 材料 | 事物 | 能 | 是 | 重复 | . |

任何物质都可以被复制。

[bʌt; bət] [taɪm] , [wʌns] [spent] [ɪz] [fər'evə(r)] [lɒst] .

| But | TIME | , | once | spent | is | forever | lost | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 时间 | , | 一次 | 花费 | 是 | 永远 | 丢失的 | . |

但是时间一旦流逝，就永远消失了。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [jʌŋ] [mæn] [ænd; ənd] ['wʊmən] [huː] [teɪks] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] [ðəʊz] [θɪŋz] [wɪtʃ]

| It | is | the | young | man | and | woman | who | takes | advantage | of | those | things | which |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 这 | 年轻的 | 男人 | 和 | 女士 | WHO | 需要 | 优势 | 的 | 那些 | 事物 | 哪个 |

[seɪv] [ðə; ði] ['mɪnɪts] [ænd; ənd] ['aʊəz] [ænd; ənd] [deɪz] [huː] [meɪk] [ðə; ði] ['stɑːtlɪŋ] [sək'sesɪz] [ɪn] [ðə; ði] [wɜːld] .

| save | the | minutes | and | hours | and | days | who | make | the | startling | successes | in | the | world | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 节省 | 这 | 分钟 | 和 | 小时 | 和 | 天 | WHO | 制作 | 这 | 令人震惊 | 成功 | 在 | 这 | 世界 | . |

那些善于利用时间、节省时间的年轻人，往往能在世界上取得惊人的成功。

[səʊ] [aɪ] [fiːl] [ðæt] [wiː; wi] [ɑː(r); ə(r)] ['duːɪŋ] [ə; eɪ] [greɪt] ['sɜːvɪs] [tuː; tə] [hjuː'mænəti] [æt; ət] [lɑːdʒ] ,

| So | I | feel | that | we | are | doing | a | great | service | to | Humanity | at | large | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 我 | 感觉 | 那 | 我们 | 是 | 正在做 | 一个 | 伟大的 | 服务 | 到 | 人类 | 在 | 大的 | , |

所以我觉得我们正在为全人类做出巨大贡献。

[ænd; ənd][tuː; tə] ['evri] ['lʌvə(r)][ɒv; əv]['mjuːzɪk][ɪn][pə'tɪkjələ(r)][ɪn] ['brɪŋɪŋ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)]
**and** 和 **to** 到 **every** 每一个 **lover** 情人 **of** 的 **Music** 音乐 **in** 在 **particular** 特别的 **in** 在 **bringing** 带来 **AUTOMATIC** 自动的 **FINGER** 手指
[kən'trəʊl] [tuː; tə][ðə; ði][fɔː(r)] .
**CONTROL** 控制 **to** 到 **the** 这 **fore** 前 **.** .

尤其要感谢每一位音乐爱好者，感谢他们将自动手指控制技术推向了前沿。

[ɪn'diːd] ,
**Indeed** 的确 **,** ,

的确，

[ai] [bɪ'liːv] [wiː; wi] [wʊd] [biː; bi]['dʒʌstɪfaɪd][ɪn] [ɪn'sɪstɪŋ] [ðæt] ['evri] [wʌn][ɒv; əv]['aʊə(r)] ['stjʊdnts] —
**I** 我 **believe** 相信 **we** 我们 **would** 会 **be** 是 **justified** 合理的 **in** 在 **insisting** 坚持 **that** 那 **every** 每一个 **one** 一 **of** 的 **our** 我们的 **students** 学生 **—** —
[bɪ'gɪnəz] [ɔː(r)] [əd'vɑːnst] — ['kʌvə(r)][ðə; ði] [wɜːk] .
**beginners** 初学者 **or** 或者 **advanced** 先进的 **—** — **cover** 覆盖 **the** 这 **work** 工作 **.** .

我认为我们有理由坚持要求我们所有的学生——无论是初学者还是高级学生——都要完成作业。

['evri] ['stjuːd(ə)nt] [huː] [ˌkɒnʃi'enʃəsli] [fˈɒləʊz] [ðə; ði] ['iːzi] ['eksəsaɪzɪz] ['aʊtlaɪnd] [ɪn] [ðɪs] [kɔːs] [ɪz]
**Every** 每一个 **student** 学生 **who** WHO **conscientiously** 切实 **follows** 跟随 **the** 这 **easy** 简单的 **exercises** 练习 **outlined** 概述 **in** 在 **this** 这 **course** 课程 **is** 是
[ə'ʃʊəd; ə'ʃɔːd][ɒv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] [ə; eɪ]['betə(r)][mjuˈzɪʃ(ə)n][ɪn] [ʃɔːtə] [taɪm] ,
**assured** 保证 **of** 的 **becoming** 成为 **a** 一个 **better** 更好的 **Musician** 音乐家 **in** 在 **shorter** 较短 **time** 时间 **,** ,

凡是认真按照本课程中列出的简单练习进行学习的学生，都一定能在更短的时间内成为更优秀的音乐家。

[wɪð] [les] ['efət] , [ænd; ənd][ə; eɪ]['riːəl][mjuˈzɪʃ(ə)n] — [nɒt][ə; eɪ][mɪə(r)]['pleɪə(r)] .
**with** 和 **less** 较少的 **effort** 努力 **,** , **and** 和 **a** 一个 **real** 真实的 **Musician** 音乐家 **—** — **not** 不是 **a** 一个 **mere** 仅仅 **player** 玩家 **.** .

更省力，而且是一位真正的音乐家——而不仅仅是一个演奏者。

['kɔːdiəli] [jɔːz] ,
**Cordially** 诚挚地 **yours** 你的 **,** ,

此致敬礼，

[ˌeɪtʃ'piː'ɛl] : [viː]
**HPL** 高压 **:** : **V** V

HPL：V

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)][kən'trəʊl]
**Automatic** 自动的 **Finger** 手指 **Control** 控制

自动手指控制

[ˌɪntrə'dʌkʃn]
**INTRODUCTION** 介绍

介绍

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['fɪfti] - [naɪn] ['mʌs(ə)lz] [ɪn] [iːtʃ] [ɑːm] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði][hænd] ,
**There** 那里 **are** 是 **fifty** 五十 **-** - **nine** 九 **muscles** 肌肉 **in** 在 **each** 每个 **arm** 手臂 **,** , **including** 包括 **the** 这 **hand** 手 **,** ,

每条手臂（包括手部）共有59块肌肉。

[wɪtʃ] [ðə; ði][mjuˈzɪʃ(ə)n][ɪz] [kɔːld] [ə'pɒn][tuː; tə][juːz][ɪn][hɪz; ɪz] ['pleɪɪŋ] .
**which** 哪个 **the** 这 **Musician** 音乐家 **is** 是 **called** 称为 **upon** 之上 **to** 到 **use** 使用 **in** 在 **his** 他的 **playing** 玩耍 **.** .

音乐家在演奏中需要运用这些技巧。

[ɪf] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [treɪnd] [tuː; tə][ðə; ði]['prɒpə(r)] [dɪ'griː] ,

| If | each | of | these | are | trained | to | the | proper | degree | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 每个 | 的 | 这些 | 是 | 受过训练 | 到 | 这 | 恰当的 | 程度 | , |

如果这些人都能接受适当程度的培训，

[ðə; ði] ['hevɪst] [pɑːt] [ɒv; əv][ðə; ði][tɑːsk][ɪz] [ə'kʌmplɪʃt] ,

| the | heaviest | part | of | the | task | is | accomplished | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最重 | 部分 | 的 | 这 | 任务 | 是 | 完成 | , |

最艰巨的任务已经完成。

[fɔː(r); fə(r)][nɒt]['əʊnlɪ] [dʌz] [ðə; ði][kən'trəʊl] [ðʌs] [dɪ'raɪvd] ['pɜːfɪkt] ['teknɪk] [ænd; ənd] [tʌtʃ] ,

| for | not | only | does | the | control | thus | derived | perfect | technic | and | touch | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 不是 | 仅有的 | 做 | 这 | 控制 | 因此 | 衍生的 | 完美的 | 技术 | 和 | 触碰 | , |

不仅如此，这种控制还能带来完美的技巧和触感，

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsəʊ] [helps] [tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] ['nɜːvəsnəs] , [dɪ'veləps] [ə; eɪ] ['velvətɪ] [tʌtʃ] , [bɪ'kʌmz] [æn; ən]

| it | also | helps | to | overcome | nervousness | , | develops | a | velvety | touch | , | becomes | an |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 还 | 帮助 | 到 | 克服 | 紧张 | , | 发展 | 一个 | 天鹅绒般的 | 触碰 | , | 变成 | 一个 |

[ɪn'væljuəb(ə)l][eɪd][tuː; tə] [saɪt] ['riːdɪŋ] ,

| invaluable | aid | to | sight | reading | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 无价 | 援助 | 到 | 视线 | 阅读 | , |

它还有助于克服紧张情绪，培养柔和的触键感，成为视奏的宝贵辅助工具。

[ænd; ənd] [ə'sɪsts] [ðə; ði]['stjuːd(ə)nt][ɪn] ['geɪnɪŋ] [ðə; ði]['paʊə(r)][tuː; tə] [ə'kʌmpəni] [ˌsɪmpə'θetɪkli]

| and | assists | the | student | in | gaining | the | power | to | accompany | sympathetically |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 助攻 | 这 | 学生 | 在 | 获得 | 这 | 力量 | 到 | 陪伴 | 同情地 |

[ænd; ənd] ['ækjərətli] [æt; ət] [saɪt] .

| and | accurately | at | sight | . |
|---|---|---|---|---|
| 和 | 准确 | 在 | 视线 | . |

并帮助学生获得在视奏时能够感同身受且准确地伴奏的能力。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] ['nesəsəri] [tuː; tə]['eksəsaɪz] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] ['mʌs(ə)lz] ['seprətli] .

| It | is | not | necessary | to | exercise | each | of | these | muscles | separately | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 必要的 | 到 | 锻炼 | 每个 | 的 | 这些 | 肌肉 | 分别地 | . |

无需分别锻炼每一块肌肉。

[baɪ]['keəf(ə)l] ['stʌdi] , [ðə; ði] ['meθəd] [ɒv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [hæz; həz] [biːn] [rɪ'djuːst]

| By | careful | study | , | the | method | of | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | has | been | reduced |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 小心 | 学习 | , | 这 | 方法 | 的 | 自动的 | 手指 | 控制 | 有 | 到过 | 减少 |

[tuː; tə] ['twentɪ] - [fɔː(r)] [wiːks] - [wɜːk] .

| to | twenty | - | four | weeks | ' | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 二十 | - | 四 | 周 | - | 工作 | . |

经过仔细研究，自动手指控制方法已将工作时间缩短至二十四周。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['præktɪst] [ðə; ði][rɪ'kwaɪəd]['nʌmbə(r)][ɒv; əv][taɪmz] [twaɪs] ['deɪlɪ] ,

| The | exercises | should | be | practiced | the | required | number | of | times | twice | daily | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 练习 | 应该 | 是 | 练习 | 这 | 必需的 | 数字 | 的 | 时代 | 两次 | 日常的 | , |

这些练习应该每天练习两次，每次练习的次数要符合要求。

['prefrəblɪ] [ə'pɒn][ə'raɪzɪŋ][ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , [ænd; ənd][ə'gen][ɪn][ðə; ði] ['iːvnɪŋ] .

| preferably | upon | arising | in | the | morning | , | and | again | in | the | evening | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 最好 | 之上 | 产生 | 在 | 这 | 早晨 | , | 和 | 再次 | 在 | 这 | 晚上 | . |

最好在早晨起床后，以及晚上再进行一次。

[iːtʃ] ['muːvmənt] [mʌst; məst][biː; bi][brɪsk] , [ænd; ənd][æz; əz] [kəm'pliːt] [ə; eɪ][kən'trækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]

| Each | movement | must | be | brisk | , | and | as | complete | a | contraction | of | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每个 | 移动 | 必须 | 是 | 轻快 | , | 和 | 作为 | 完全的 | 一个 | 收缩 | 的 | 这 |

['mʌs(ə)lz] [ɪn'vɒlvd] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

| muscles | involved | as | possible | . |
|---|---|---|---|---|
| 肌肉 | 涉及 | 作为 | 可能的 | . |

每个动作都必须迅速有力，并且尽可能使相关肌肉完全收缩。

[pə'fɔːm] [ðə; ði] [wɜːk] [wɪð] [wʌn][hænd][æt; ət][ə; eɪ][taɪm]['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] ['traɪɪŋ] [tuː; tə][juːz][bəuθ]
**Perform** **the** **work** **with** **one** **hand** **at** **a** **time** **rather** **than** **trying** **to** **use** **both**
履行 这 工作 和 一 手 在 一个 时间 相当 比 尝试 到 使用 两个都
[hændz][æt; ət][wʌns] .
**hands** **at** **once** **.**
双手 在 一次 .

一次只用一只手做这项工作，而不是试图同时使用双手。

[kləʊz] ['ment(ə)l] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] ['muːvmənt] [ɪn'vɒlvd] [wɪl] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [dɪ'raɪvd] ,
**Close** **mental** **attention** **to** **the** **movement** **involved** **will** **increase** **the** **benefits** **derived** **,**
关闭 精神的 注意力 到 这 移动 涉及 将要 增加 这 好处 衍生的 ,

高度集中注意力于动作本身将增加所获得的益处。

[ɪ'speʃəli] [ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv] [ðəʊz] ['eksəsaɪzɪz] [wɪtʃ] [rɪ'kwaɪə(r)] [ðæt] [juː; jʊ][set][wʌn] ['mʌs(ə)l]
**especially** **in** **the** **case** **of** **those** **exercises** **which** **require** **that** **you** **set** **one** **muscle**
尤其 在 这 案件 的 那些 练习 哪个 要求 那 你 放 一 肌肉
['wɜːkɪŋ] [ɪn] [ˌɒpə'zɪʃ(ə)n] [tuː; tə][ə'nʌðə(r)] .
**working** **in** **opposition** **to** **another** **.**
在职的 在 反对 到 其他 .

尤其是一些需要你让一块肌肉与另一块肌肉相互对抗的练习。

[duː; də][nɒt] , [ɪn][jɔː(r); jə(r)][ɪn'θjuːziæzəm] , ['præktɪs] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][mɔː(r)][ðæn; ðən][daɪ'rɛktɪd] ,
**Do** **not** **,** **in** **your** **enthusiasm** **,** **practice** **these** **exercises** **more** **than** **directed** **,**
做 不是 , 在 你的 热情 , 实践 这些 练习 更多的 比 指导 ,

不要因为过于热情而过度练习这些练习。

[nɔː(r)][ʃʊd; ʃəd][juː; jʊ][duː; də][ðem; ðəm][dʒʌst][bɪ'fɔː(r)][jɔː(r); jə(r)] [wɜːk] [æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .
**nor** **should** **you** **do** **them** **just** **before** **your** **work** **at** **the** **instrument** **.**
也不 应该 你 做 他们 只是 前 你的 工作 在 这 乐器 .

你也不应该在演奏乐器之前做这些动作。

[ðɪs] [kɔːs] [ kəm'praiz ] - ['eksəsaɪzɪz] .
**This** **Course** **comprises** **31** **exercises** **.**
这 课程 包括 - 练习 .

本课程包含 31 个练习。

[æz; əz][juː; jʊ] [wɪl] [siː] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['lesnz] ,
**As** **you** **will** **see** **from** **the** **lessons** **,**
作为 你 将要 看 从 这 课程 ,

正如你将从课程中看到的那样，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [ɪ'nʌf] [ðæt] [iːtʃ] ['eksəsaɪz][biː; bi] ['præktɪst] [ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l] [wiːk] .
**it** **is** **not** **enough** **that** **each** **exercise** **be** **practiced** **a** **single** **week** **.**
它 是 不是 足够的 那 每个 锻炼 是 练习 一个 单身的 星期 .

仅仅每周练习一次是不够的。

['sʌmtaɪmz] [juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi][rɪ'kwaɪəd][tuː; tə] [wɜːk] [ɒn][ə; eɪ]['sɪŋg(ə)l]['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)] [tuː] [wiːks]
**Sometimes** **you** **will** **be** **required** **to** **work** **on** **a** **single** **exercise** **for** **two** **weeks**
有时 你 将要 是 必需的 到 工作 在 一个 单身的 锻炼 为了 二 周
[ɪn] [sək'seʃ(ə)n] [ænd; ənd][frɒm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [wɪl] [biː; bi] [rɪ'vjuːd] .
**in** **succession** **and** **from** **time** **to** **time** **the** **exercises** **will** **be** **reviewed** **.**
在 演替 和 从 时间 到 时间 这 练习 将要 是 已审核 .

有时您需要连续两周完成一项练习，并且这些练习会不时接受检查。

[ðə; ði] - ['eksəsaɪzɪz][hæv; həv] [biːn] [kə'lektɪd] [ænd; ənd] [pleɪst] [ɪn][njuː'merɪk(ə)l]['ɔːdə(r)][æt; ət][ðə; ði]
**The** **31** **exercises** **have** **been** **collected** **and** **placed** **in** **numerical** **order** **at** **the**
这 - 练习 有 到过 集 和 放置 在 数值 命令 在 这
[bæk] [ɒv; əv][ðə; ði]['mænjuskrɪpt] .
**back** **of** **the** **manuscript** **.**
后退 的 这 手稿 .

这 31 道练习题已收集完毕，并按数字顺序排列在手稿的末尾。

[ðə; ði] ['lesnz] [ɑː(r); ə(r)] [faʊnd] [ɪn]['ɔːdə(r)][æt; ət][ðə; ði] [frʌnt] .

| The | lessons | are | found | in | order | at | the | front | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 课程 | 是 | 成立 | 在 | 命令 | 在 | 这 | 正面 | . |

课程内容按顺序排列在前面。

[æt; ət][ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [iːtʃ] ['les(ə)n][peɪdʒ][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wiːk] [ɑː(r); ə(r)]

| At | the | bottom | of | each | lesson | page | the | exercises | for | the | week | are |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 底部 | 的 | 每个 | 课 | 页 | 这 | 练习 | 为了 | 这 | 星期 | 是 |

['delɪgeɪtɪd] .

| delegated | . |
|---|---|
| 委托 | . |

每节课页面的底部都列出了本周的练习题。

['ɑːftə(r)][juː; jʊ][hæv; həv] ['stʌdid] [jɔː(r); jə(r)]['les(ə)n] [ʃiːt] , [tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][rɪ'kwaɪəd] ,

| After | you | have | studied | your | lesson | sheet | , | turn | to | the | exercises | required | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 后 | 你 | 有 | 研究 | 你的 | 课 | 床单 | , | 转动 | 到 | 这 | 练习 | 必需的 | , |

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wiːks] [wɜːk] ,

| for | the | week's | work | , |
|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 本周 | 工作 | , |

看完课程讲义后，请翻到本周作业所需的练习题。

['stʌdi] [ðem; ðəm] ['keəfəli] [ænd; ənd] ['præktɪs] ['feɪθfəli] .

| study | them | carefully | and | practice | faithfully | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 学习 | 他们 | 小心 | 和 | 实践 | 忠实 | . |

认真学习并认真练习。

[duː; də][nɒt] , ['ʌndə(r)]['eni] ['sɜːkəmstəns] , [rʌn] [ə'hed] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [kɔːs] .

| Do | not | , | under | any | circumstance | , | run | ahead | of | your | course | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | , | 在下面 | 任何 | 环境 | , | 跑步 | 前方 | 的 | 你的 | 课程 | . |

任何情况下都不要跑在路线前面。

[tuː; tə][get] [kwɪk] [rɪ'zʌlts] , [juː; jʊ][mʌst; məst] ['præktɪs] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ɪn][ðə; ði]['ɔːdə(r)]['gɪv(ə)n] ,

| To | get | quick | results | , | you | must | practice | the | exercises | in | the | order | given | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 得到 | 快的 | 结果 | , | 你 | 必须 | 实践 | 这 | 练习 | 在 | 这 | 命令 | 给定 | , |

为了快速取得成效，你必须按照给定的顺序练习这些动作。

[ di'vəut ] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [wiːks] [taɪm][tuː; tə] [iːtʃ] ['les(ə)n] .

| devoting | at | least | a | week's | time | to | each | lesson | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 奉献 | 在 | 至少 | 一个 | 本周 | 时间 | 到 | 每个 | 课 | . |

每门课程至少要投入一周的时间。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][dʒʌst] ['stɑrtɪŋ] [tuː; tə] [lɜːn] [jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] ,

| If | you | are | just | starting | to | learn | your | instrument | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 是 | 只是 | 开始 | 到 | 学习 | 你的 | 乐器 | , |

如果你刚开始学习乐器，

[kəm'pliːt] [ðə; ði][fɜːst] [tuː] ['lesnz] [ɪn] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ] [teɪk] [ʌp][ðə; ði]

| complete | the | first | two | lessons | in | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | before | you | take | up | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 完全的 | 这 | 第一的 | 二 | 课程 | 在 | 自动的 | 手指 | 控制 | 前 | 你 | 拿 | 向上 | 这 |

['præktɪs] [ɒn][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .

| practice | on | the | instrument | . |
|---|---|---|---|---|
| 实践 | 在 | 这 | 乐器 | . |

在开始练习乐器之前，请先完成《自动手指控制》的前两课。

[ðen] [teɪk] [ʌp][ðə; ði][fɜːst][ˌɪnstrə'ment(ə)l]['les(ə)n][ænd; ənd][duː; də][ˌaɪ 'tiː][ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] ['les(ə)n]

| Then | take | up | the | first | instrumental | lesson | and | do | it | in | conjunction | with | Lesson |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 拿 | 向上 | 这 | 第一的 | 乐器演奏 | 课 | 和 | 做 | 它 | 在 | 连词 | 和 | 课 |

[θriː] [ɒv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| Three | of | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 三 | 的 | 自动的 | 手指 | 控制 | . |

然后开始学习第一节乐器课，并结合自动手指控制课程的第三课进行学习。

['ɔːlweɪz] [beə(r)][ɪn][maɪnd] [ðæt] [ðə; ði][meɪn][aɪ'dɪə][ɒv; əv] [ðɪs] [kɔːs] [ɪz][nɒt][ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv]

| **Always** | **bear** | **in** | **mind** | **that** | **the** | **main** | **idea** | **of** | **this** | **course** | **is** | **not** | **the** | **strength** | **of** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 总是 | 熊 | 在 | 头脑 | 那 | 这 | 主要的 | 主意 | 的 | 这 | 课程 | 是 | 不是 | 这 | 力量 | 的 |

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

| **the** | **fingers** | **,** |
|---|---|---|
| 这 | 手指 | , |

请始终记住，这门课程的重点不在于手指的力量。

[nɔː(r)]['iːv(ə)n][ðeə(r)] ['sʌplnəs] .

| **nor** | **even** | **their** | **suppleness** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 也不 | 甚至 | 他们的 | 柔韧性 | . |

甚至连它们的柔韧性也不例外。

[ðə; ði][meɪn][aɪ'dɪə][ɪz][kəʊˌɔːdɪ'neɪʃ(ə)n] [bɪ'twiːn] [breɪn][ænd; ənd]['mʌs(ə)l] ,

| **The** | **main** | **idea** | **is** | **coordination** | **between** | **brain** | **and** | **muscle** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 主要的 | 主意 | 是 | 协调 | 之间 | 脑 | 和 | 肌肉 | , |

其核心思想是大脑和肌肉之间的协调。

['treɪnɪŋ] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz][səʊ][æz; əz][tuː; tə] [ˌəʊvə'kʌm] [ðə; ði] ['tendənsi] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tuː; tə]

| **training** | **the** | **muscles** | **so** | **as** | **to** | **overcome** | **the** | **tendency** | **of** | **the** | **fingers** | **to** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 训练 | 这 | 肌肉 | 所以 | 作为 | 到 | 克服 | 这 | 趋势 | 的 | 这 | 手指 | 到 |

[muːv] [mɔː(r)] ['sləʊli] [ðæn; ðən][ðə; ði][maɪnd] .

| **move** | **more** | **slowly** | **than** | **the** | **mind** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 更多的 | 缓慢地 | 比 | 这 | 头脑 | . |

训练肌肉以克服手指动作比思维速度慢的倾向。

['ðeəfɔː(r)] ,

| **Therefore** | **,** |
|---|---|
| 所以 | , |

所以，

[gɪv] [jɔː(r); jə(r)][ɪn'taɪə(r)] [θɔːt] [ænd; ənd][ˌʌndɪ'vaɪdɪd] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə] [wɒt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['duːɪŋ]

| **give** | **your** | **entire** | **thought** | **and** | **undivided** | **attention** | **to** | **what** | **you** | **are** | **doing** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 给 | 你的 | 全部的 | 想法 | 和 | 未分割的 | 注意力 | 到 | 什么 | 你 | 是 | 正在做 |

[æz; əz][juː; jʊ] ['præktɪs] [ðə; ði] ['deɪli] ['eksəsaɪzɪz] .

| **as** | **you** | **practice** | **the** | **daily** | **exercises** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 实践 | 这 | 日常的 | 练习 | . |

在进行日常练习时，要全神贯注，一心一意。

[ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [duː; də] [ðɪs] , [jɔː(r); jə(r)] ['prəʊgres] [wɪl] [biː; bi]['ræpɪd][ænd; ənd][ʃʊə(r)] .

| **If** | **you** | **will** | **do** | **this** | **,** | **your** | **progress** | **will** | **be** | **rapid** | **and** | **sure** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 将要 | 做 | 这 | , | 你的 | 进步 | 将要 | 是 | 迅速的 | 和 | 当然 | . |

如果你这样做，你的进步将会迅速而稳定。

['les(ə)n] [wʌn] .

| **LESSON** | **1** | **.** |
|---|---|---|
| 课 | 1 | . |

第一课

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['stɑrtɪŋ] ['sʌmθɪŋ] [njuː] — ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [ɪz]['gəʊɪŋ][tuː; tə] [pleɪ] [ə; eɪ] [bɪg] [pɑːt] [ɪn]

| **You** | **are** | **starting** | **something** | **new** | **—** | **something** | **that** | **is** | **going** | **to** | **play** | **a** | **BIG** | **part** | **in** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 开始 | 某物 | 新的 | — | 某物 | 那 | 是 | 去 | 到 | 玩 | 一个 | 大的 | 部分 | 在 |

[jɔː(r); jə(r)]['mjuːzɪk(ə)l] [sək'ses] .

| **your** | **musical** | **success** | **.** |
|---|---|---|---|
| 你的 | 音乐 | 成功 | . |

你即将开启一段新的旅程——这段旅程将对你的音乐成功起到至关重要的作用。

[ðə; ði] [dɪ'griː] [ænd; ənd] [spiːd] [ɒv; əv] [ðɪs] [sək'ses] [dɪ'pendz] [ɒn][wʌn] [θɪŋ] — [juː; jʊ] .

| **The** | **degree** | **and** | **speed** | **of** | **this** | **success** | **depends** | **on** | **one** | **thing** | **—** | **YOU** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 程度 | 和 | 速度 | 的 | 这 | 成功 | 取决于 | 在 | 一 | 事物 | — | 你 | . |

成功的程度和速度取决于一件事——你。

[teɪk] ['wɔːnɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði][əʊld]['ædɪdʒ] — “ [ə; eɪ][njuː] [bruːm] [swiːps] [kliːn] .

| Take | warning | from | the | old | adage | — | “ | A | new | broom | sweeps | clean | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 警告 | 从 | 这 | 老的 | 谚语 | — | “ | 一个 | 新的 | 扫帚 | 扫荡 | 干净的 | . |

请谨记这句古老的谚语——“新扫帚扫得干净”。

” [juː; jʊ][mʌst; məst] [straɪv] [fɔː(r); fə(r)][ˌmɒdə'reɪʃ(ə)n][ɪn][ɔːl] [θɪŋz] .

| ” | You | must | strive | for | moderation | in | all | things | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 你 | 必须 | 努力 | 为了 | 适度 | 在 | 全部 | 事物 | . |

“凡事都要力求适度。”

['djʊərɪŋ][ðə; ði][fɜːst] [fjuː] [wiːks] ,

| During | the | first | few | weeks | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 期间 | 这 | 第一的 | 很少 | 周 | , |

在最初的几周里，

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə] [gɪv] [tuː] [mʌtʃ] [taɪm] [tuː; tə][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['eksəsaɪzɪz] .

| you | will | be | tempted | to | give | too | much | time | to | the | following | exercises | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 是 | 受诱惑 | 到 | 给 | 也 | 很多 | 时间 | 到 | 这 | 下列的 | 练习 | . |

你可能会忍不住在接下来的练习上花费太多时间。

['djʊərɪŋ][ðə; ði]['leɪtə(r)] [wiːks] ,

| During | the | later | weeks | , |
|---|---|---|---|---|
| 期间 | 这 | 之后 | 周 | , |

在接下来的几周里，

[juː; jʊ] [meɪ] [biː; bi] ['temptɪd] [tuː; tə] [nɪ'glekt] [ðem; ðəm][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][ðə; ði] [mɑːkt] [ɪm'pruːvmənt]

| you | may | be | tempted | to | neglect | them | because | of | the | marked | improvement |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 可能 | 是 | 受诱惑 | 到 | 忽视 | 他们 | 因为 | 的 | 这 | 标记 | 改进 |

[wɪtʃ] [juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [rɪ'siːvd] .

| which | you | have | already | received | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 你 | 有 | 已经 | 已收到 | . |

由于你已经取得了显著的进步，你可能会想要忽略它们。

[bʌt; bət][biː; bi] [dɪ'tɜːmɪnd] .

| But | be | determined | . |
|---|---|---|---|
| 但 | 是 | 决定 | . |

但要下定决心。

[gəʊ] [θruː] [wɪð] [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] [kɔːs] [dʒʌst][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['aʊtlaɪnd] .

| Go | through | with | the | entire | course | just | as | it | is | outlined | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 和 | 这 | 全部的 | 课程 | 只是 | 作为 | 它 | 是 | 概述 | . |

严格按照课程大纲完成整个课程。

[duː; də] [iːtʃ] ['eksəsaɪz][ðə; ði][ɪg'zækt]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [taɪmz] [iːtʃ] ['pɪəriəd] [ðæt] [ɪz] [kɔːld] [fɔː(r); fə(r)] .

| Do | each | exercise | the | exact | number | of | times | each | period | that | is | called | for | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 每个 | 锻炼 | 这 | 精确的 | 数字 | 的 | 时代 | 每个 | 时期 | 那 | 是 | 称为 | 为了 | . |

每个练习都要按照规定的次数完成。

[ænd; ənd][duː; də][ðə; ði][ɪn'taɪə(r)][set][bəuθ] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːnɪŋ] .

| And | do | the | entire | set | both | night | and | morning | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 做 | 这 | 全部的 | 放 | 两个都 | 夜晚 | 和 | 早晨 | . |

早晚都要完成整套动作。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɪm'pɔːt(ə)nt] [ðæt] [juː; jʊ][duː; də][ðə; ði] ['veərɪəs] ['muːvmənts] [wɪð] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['efət]

| It | is | important | that | you | do | the | various | movements | with | considerable | effort |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 重要的 | 那 | 你 | 做 | 这 | 各种各样的 | 移动 | 和 | 大量 | 努力 |

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [kəm'pliːt] [kən'trækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [əb'teɪnd] [ɪn] [ðɪs] [wei] [ tend ][tuː; tə]

| because | the | complete | contraction | of | the | muscles | obtained | in | this | way | tends | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 这 | 完全的 | 收缩 | 的 | 这 | 肌肉 | 获得 | 在 | 这 | 方式 | 倾向于 | 到 |

[skwiːz] [ðə; ði] [blʌd] [aʊt][ɒv; əv][ðem; ðəm] ,

| squeeze | the | blood | out | of | them | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 挤 | 这 | 血 | 出去 | 的 | 他们 | , |

重要的是，你要用相当大的力气完成各种动作，因为这样可以使肌肉完全收缩，从而将血液挤出肌肉组织。

[ðʌs] ['drɔ:ɪŋ] [ə; eɪ] [nju:] [sə'plaɪ] [ɒv; əv] [freʃ] , ['nʌrɪʃɪŋ] [blʌd] [ɪn] [rɪ'pleɪsmənt] .

| thus | drawing | a | new | supply | of | fresh | , | nourishing | blood | in | replacement | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | 绘画 | 一个 | 新的 | 供应 | 的 | 新鲜的 | , | 滋养 | 血 | 在 | 替代品 | . |

从而引入新的、新鲜的、有营养的血液进行补充。

[ɪn] [ðɪs] [wei] , [ju:; jʊ][nɒt]['əʊnli] ['streŋ(k)θn] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz][baɪ][ðə; ði] ['mu:vmənt] ,

| In | this | way | , | you | not | only | strengthen | the | muscles | by | the | movement | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 方式 | , | 你 | 不是 | 仅有的 | 加强 | 这 | 肌肉 | 经过 | 这 | 移动 | , |

这样，你不仅可以通过运动增强肌肉力量，

[bʌt; bət][ju:; jʊ]['ɔ:lsəʊ] [fi:d] [bəuθ][ðem; ðəm][ænd; ənd][ðə; ði] [nɜ:vz] .

| but | you | also | feed | both | them | and | the | nerves | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 还 | 喂养 | 两个都 | 他们 | 和 | 这 | 神经 | . |

但你同时也在滋养它们和神经。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [rɪsts] [mʌst; məst][beə(r)][ə; eɪ] ['hevi] [pɑ:t][ɪn][ðə; ði] ['pleɪɪŋ] [ɒv; əv]['eni]

| The | fingers | and | wrists | must | bear | a | heavy | part | in | the | playing | of | any |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 手指 | 和 | 手腕 | 必须 | 熊 | 一个 | 重的 | 部分 | 在 | 这 | 玩耍 | 的 | 任何 |

['mju:zɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] ,

| musical | instrument | , |
|---|---|---|
| 音乐 | 乐器 | , |

演奏任何乐器时，手指和手腕都起着至关重要的作用。

['ðeəfɔ:(r)] , [wi:; wi] [wɪl] [dɪ'vəʊt] [ɑ:'selvz] [ɪk'sklu:sɪvli] [ðɪs] [wi:k] [tu:; tə] ['streŋθnɪŋ] [ði:z] .

| therefore | , | we | will | devote | ourselves | exclusively | this | week | to | strengthening | these | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | , | 我们 | 将要 | 奉献 | 我们自己 | 只 | 这 | 星期 | 到 | 强化 | 这些 | . |

因此，本周我们将全力以赴加强这些方面。

[ɪf] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ['taɪə(r)] ['i:zəli] [ænd; ənd][tend][tu:; tə]['stɪf(ə)n][ʌp] ,

| If | the | muscles | tire | easily | and | tend | to | stiffen | up | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 这 | 肌肉 | 胎 | 容易地 | 和 | 趋向 | 到 | 变硬 | 向上 | , |

如果肌肉容易疲劳且容易僵硬，

[gəʊ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['i:zi] [ðə; ði][fɜ:st] [fju:] [deɪz] , [bʌt; bət][du:; də][sʌm; səm] [wɜ:k] [i:tʃ] [ænd; ənd] ['evri]

| go | a | little | easy | the | first | few | days | , | but | do | some | work | each | and | every |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 一个 | 小的 | 简单的 | 这 | 第一的 | 很少 | 天 | , | 但 | 做 | 一些 | 工作 | 每个 | 和 | 每一个 |

[deɪ] .

| day | . |
|---|---|
| 天 | . |

头几天可以稍微放松一下，但每天都要做一些工作。

[ðə; ði] [ɪm'pru:vmənt] [wɪl] [bi:; bi][ɔ:l][ðə; ði][mɔ:(r)]['nəʊtɪsəb(ə)l] ,

| The | improvement | will | be | all | the | more | noticeable | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 改进 | 将要 | 是 | 全部 | 这 | 更多的 | 显 | , |

这种改进将更加明显。

[æz; əz][ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] ['evɪdəntli] [ʌn'ju:ʒuəli; ʌn'ju:ʒəli][ɪn] [ni:d] [ɒv; əv][strɒŋgə(r)] ['fɪŋgəz] .

| as | you | are | evidently | unusually | in | need | of | stronger | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 是 | 显然 | 异常地 | 在 | 需要 | 的 | 更强 | 手指 | . |

显然，你特别需要更强壮的手指。

['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz][wʌn] , [ˌtu:'tu:] , [θri:] , [ænd; ənd][fɔ:r] [ðɪs] [wi:k] .

| Practice | Exercises | 1 | , | 2 | , | 3 | , | and | 4 | this | week | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | 1 | , | 2 | , | 3 | , | 和 | 4 | 这 | 星期 | . |

本周练习题 1、2、3 和 4。

['les(ə)n] [ˌtu:'tu:] .

| LESSON | 2 | . |
|---|---|---|
| 课 | 2 | . |

第二课。

[haʊ] [ɑː(r); ə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ðɪs] [wiːk] ?

| How | are | the | fingers | this | week | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 是 | 这 | 手指 | 这 | 星期 | ? |

这周手指感觉怎么样?

[dɪd] [ðeɪ] [fiːl] [ɪ'fekt] [ɒv; əv] ['stɑrtɪŋ] ['regjələ(r)] ['præktɪs] ?

| Did | they | feel | effect | of | starting | regular | practice | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做过 | 他们 | 感觉 | 影响 | 的 | 开始 | 常规的 | 实践 | ? |

他们是否感受到开始规律训练的效果?

['iːv(ə)n] [ɪf] [ðeɪ] [dɪd] , [ðə; ði] ['temprəri] ['leɪmnəs] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [gɒn] [baɪ] [naʊ] .

| Even | if | they | did | , | the | temporary | lameness | should | be | gone | by | now | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 甚至 | 如果 | 他们 | 做过 | , | 这 | 暂时的 | 跛行 | 应该 | 是 | 已消失 | 经过 | 现在 | . |

即使他们真的跛了，这种暂时的跛行现在也应该消失了。

[ænd; ənd][wiː; wi][mʌst; məst][kən'tɪnjuː] [ðiːz] [seɪm] ['muːvmənts] [ə'nʌðə(r)] [wiːk] .

| And | we | must | continue | these | same | movements | another | week | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 必须 | 继续 | 这些 | 相同的 | 移动 | 其他 | 星期 | . |

我们必须再坚持这些行动一周。

[plʌk] , [rɪ'membə(r)] ,

| Pluck | , | remember | , |
|---|---|---|---|
| 采摘 | , | 记住 | , |

记住，要勇敢。

[ɪz] [ðæt] ['spɪrɪt][ɪn][mæn] [wɪtʃ] [feɪlz][tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [dɪ'speə(r)] — [wɪtʃ] [kiːps] [ə; eɪ][mæn][ʌp]

| is | that | spirit | in | man | which | fails | to | understand | despair | — | which | keeps | a | man | up |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 那 | 精神 | 在 | 男人 | 哪个 | 失败 | 到 | 理解 | 绝望 | — | 哪个 | 保持 | 一个 | 男人 | 向上 |

['iːv(ə)n] [wen] [hiː; hi] [ siːm ] [tuː; tə][biː; bi] [daʊn] .

| even | when | he | seems | to | be | down | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 甚至 | 什么时候 | 他 | 似乎 | 到 | 是 | 向下 | . |

那是人身上那种无法理解绝望的精神——即使在看似沮丧的时候，也能让人保持乐观。

[duː; də][nɒt]['fɔːltə(r)] .

| Do | not | falter | . |
|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 犹豫不决 | . |

不要动摇。

[kiːp] [ˌevə'lɑːstɪŋli] [æt; ət][ˌaɪ 'tiː] .

| Keep | everlastingly | at | it | . |
|---|---|---|---|---|
| 保持 | 永恒地 | 在 | 它 | . |

坚持不懈地去做。

[wiː; wi][ˌeɪ diː 'diː] , [ɪn] [ðɪs] ['les(ə)n] , [æn; ən]['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] ['fɔːrɑːm] .

| We | add | , | in | this | lesson | , | an | exercise | for | the | forearm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 添加 | , | 在 | 这 | 课 | , | 一个 | 锻炼 | 为了 | 这 | 前臂 | . |

本课新增一项前臂练习。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði][nekst] ['terətri] [ɒv; əv] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [tuː; tə][biː; bi] [brɔːt] ['ʌndə(r)][kən'trəʊl] .

| This | is | the | next | territory | of | importance | to | be | brought | under | control | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 是 | 这 | 下一个 | 领土 | 的 | 重要性 | 到 | 是 | 带来 | 在下面 | 控制 | . |

这是下一个需要控制的重要区域。

[juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][nəʊ] ['dɪfɪkəlti] [wɪð] [ðɪs] [njuː] ['eksəsaɪz] .

| You | will | have | no | difficulty | with | this | new | exercise | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 有 | 不 | 困难 | 和 | 这 | 新的 | 锻炼 | . |

你做这个新练习应该不会有困难。

[ðə; ði] ['muːvmənt] [ɪz][ɒv; əv] [ɪ'speʃl] ['ɪntrəst] [tuː; tə] ['stjʊdnts] [ɒv; əv][ðə; ði][piˈænəʊ][ænd; ənd] ['ɔːgən] ,

| The | movement | is | of | especial | interest | to | students | of | the | Piano | and | Organ | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 移动 | 是 | 的 | 特别的 | 兴趣 | 到 | 学生 | 的 | 这 | 钢琴 | 和 | 器官 | , |

这一乐章对钢琴和管风琴专业的学生来说尤其具有吸引力。

[ðəʊ] ['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] [ɪn'vɒlvd] ['ʌndə(r)] ['pɜːfɪkt] [kə'mɑːnd] .

| though | every | musician | should | have | the | muscles | involved | under | perfect | command | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尽管 | 每一个 | 音乐家 | 应该 | 有 | 这 | 肌肉 | 涉及 | 在下面 | 完美的 | 命令 | . |

但每个音乐家都应该能够完美地控制相关肌肉。

[wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['greɪtɪst] [dʒɔɪz][ɪn] ['pleɪɪŋ] [ɪz][ðə; ði][ə'bɪlətɪ][tuː; tə] [riːd] [æt; ət] [saɪt] ,

| One | of | the | greatest | joys | in | playing | is | the | ability | to | read | at | sight | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 的 | 这 | 最 | 喜悦 | 在 | 玩耍 | 是 | 这 | 能力 | 到 | 读 | 在 | 视线 | , |

演奏中最令人愉悦的乐趣之一就是能够视奏。

[ænd; ənd][tuː; tə] [pleɪ] ['ækjərətlɪ] [ænd; ənd] [wɪð] ['fiːlɪŋ] .

| and | to | play | accurately | and | with | feeling | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 到 | 玩 | 准确 | 和 | 和 | 感觉 | . |

并且要演奏得准确、充满感情。

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [brɪŋz] [ðɪs] ['fɪnɪʃt] [ə'bɪlətɪ][mɔː(r)] ['kwɪklɪ] [ðæn; ðən]['eni]['ʌðə(r)]

| AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | brings | this | finished | ability | more | quickly | than | any | other |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自动的 | 手指 | 控制 | 带来 | 这 | 完成的 | 能力 | 更多的 | 迅速地 | 比 | 任何 | 其他 |

[miːnz] ,

| means | , |
|---|---|
| 方法 | , |

自动手指控制比任何其他方式都能更快地实现这种最终能力。

[fɔː(r); fə(r)][ˌaɪ 'tiː] ['tiːtʃɪz] [juː; jʊ][wʌns][ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ɔːl] [haʊ] [tuː; tə]['mænɪdʒ][jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] .

| for | it | teaches | you | once | and | for | all | how | to | manage | your | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 它 | 教导 | 你 | 一次 | 和 | 为了 | 全部 | 如何 | 到 | 管理 | 你的 | 手指 | . |

因为它能让你彻底学会如何控制手指。

[ðə; ði] [kə'rekt] ['ækʃ(ə)n] [suːn] [bɪ'kʌmz] [ˌɔːtə'mætɪk] , [ɪn'diːd] ,

| The | correct | action | soon | becomes | automatic | , | indeed | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 正确的 | 行动 | 很快 | 变成 | 自动的 | , | 的确 | , |

正确的行动很快就会变成一种本能反应。

[ænd; ənd] [ðen] [jɔː(r); jə(r)] [fʊl] [ə'tenʃ(ə)n] [kæn; kən][biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] ['hɪd(ə)n]

| and | then | your | full | attention | can | be | given | to | the | beautiful | hidden |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 你的 | 满的 | 注意力 | 能 | 是 | 给定 | 到 | 这 | 美丽的 | 隐 |

['mɪnɪŋz] [ɒv; əv][ðə; ði] [piːs] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['pleɪɪŋ] .

| meanings | of | the | piece | you | are | playing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 含义 | 的 | 这 | 片 | 你 | 是 | 玩耍 | . |

然后你就可以全神贯注地去体会你所演奏的乐曲中蕴含的美好含义。

[ðæt] [ɪz][ðə; ði] [haɪɪst] ['miːnɪŋ] [ɒv; əv] ['teknɪk] — [tuː; tə][biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [pleɪ] [wɪ'ðaʊt] ['eni]

| That | is | the | highest | meaning | of | technic | — | to | be | able | to | play | without | any |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 这 | 最高 | 意义 | 的 | 技术 | — | 到 | 是 | 有能力的 | 到 | 玩 | 没有 | 任何 |

[θɔːt] [ɒv; əv][ðə; ði] [mə'kænɪkl] “ [haʊ] .

| thought | of | the | mechanical | “ | how | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 想法 | 的 | 这 | 机械的 | “ | 如何 | . |

这是技术的最高意义——能够不考虑机械的“如何”而自由演奏。

” [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['stʌdɪɪŋ] [ðiːz] ['lesnz] [ɪn][kən'dʒʌŋkʃ(ə)n] [wɪð] [æn; ən] ['ɪnstrəmənt] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl]

| ” | If | you | are | studying | these | lessons | in | conjunction | with | an | instrument | , | it | will |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 如果 | 你 | 是 | 学习 | 这些 | 课程 | 在 | 连词 | 和 | 一个 | 乐器 | , | 它 | 将要 |

[biː; bi] [wel] ,

| be | well | , |
|---|---|---|
| 是 | 出色地 | , |

“如果你在学习这些课程的同时还要练习乐器，那将会很好，

[fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][fɜ:st] [fju:] [wi:ks] [tu:; tə] [gɪv] [mɔ:(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði]['fɪŋgə(r)][kən'trəʊl]

| for | the | first | few | weeks | to | give | more | attention | to | the | Finger | Control |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 第一的 | 很少 | 周 | 到 | 给 | 更多的 | 注意力 | 到 | 这 | 手指 | 控制 |

['eksəsaɪzɪz][ðæn; ðən][tu:; tə] ['præktɪsɪŋ] [ɒn][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [ɪt'self] .

| exercises | than | to | practicing | on | the | instrument | itself | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | 比 | 到 | 练习 | 在 | 这 | 乐器 | 本身 | . |

最初几周，要把更多精力放在手指控制练习上，而不是乐器本身的练习上。

[ɪn] [ðɪs] [wei] , [wen] ['faɪnəli][ju:; jʊ][du:; də][bɪ'gɪn][tu:; tə] [pleɪ] , [jɔ:(r); jə(r)] [əd'vɑ:nsmənt] [wɪl] [bi:; bi]

| In | this | way | , | when | finally | you | do | begin | to | play | , | your | advancement | will | be |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 方式 | , | 什么时候 | 最后 | 你 | 做 | 开始 | 到 | 玩 | , | 你的 | 进步 | 将要 | 是 |

['ræpɪd][ænd; ənd][ˌsætɪs'fæktəri] .

| rapid | and | satisfactory | . |
|---|---|---|---|
| 迅速的 | 和 | 令人满意的 | . |

这样，当你最终开始玩游戏时，你的进步将会迅速而令人满意。

[fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] [wi:k] , ['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz][wʌn] , [ˌtu:'tu:] , [θri:] , [fɔ:r] , [ænd; ənd][faɪv] .

| For | this | week | , | practice | Exercises | 1 | , | 2 | , | 3 | , | 4 | , | and | 5 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 星期 | , | 实践 | 练习 | 1 | , | 2 | , | 3 | , | 4 | , | 和 | 5 | . |

本周练习题 1、2、3、4 和 5。

['les(ə)n] [θri:] .

| LESSON | 3 | . |
|---|---|---|
| 课 | 3 | . |

第三课

[ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kʌmɪŋ] [ə'lɒŋ] [ɪn] [gʊd] [ʃeɪp] , [naʊ] ,

| You | should | be | coming | along | in | good | shape | , | now | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 应该 | 是 | 未来 | 沿着 | 在 | 好的 | 形状 | , | 现在 | , |

你现在应该状态不错了。

[səʊ][ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][tu:; tə][hæv; həv] [tu:] [nju:] ['eksəsaɪzɪz] [ðɪs] [wi:k] .

| so | you | are | to | have | two | new | exercises | this | week | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 你 | 是 | 到 | 有 | 二 | 新的 | 练习 | 这 | 星期 | . |

所以你本周将有两个新的练习。

[wʌn] [ɒv; əv][ðem; ðəm][ɪz] [pə'tɪkjələli] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði][hænd] .

| One | of | them | is | particularly | for | the | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 的 | 他们 | 是 | 特别 | 为了 | 这 | 手 | . |

其中一款是专门用于手部的。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['beəli] ['pɒsəb(ə)l] [ðæt] [ðɪs] ['eksəsaɪz][ɒv; əv] ['snæpɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['əʊpən] [wɪl] [kɔ:z] [ðə; ði]

| It | is | barely | possible | that | this | exercise | of | snapping | the | fingers | open | will | cause | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 仅仅 | 可能的 | 那 | 这 | 锻炼 | 的 | 啪啪 | 这 | 手指 | 打开 | 将要 | 原因 | 这 |

[rɪsts] [tu:; tə]['taɪə(r)] .

| wrists | to | tire | . |
|---|---|---|---|
| 手腕 | 到 | 胎 | . |

这种掰开手指的练习几乎不会导致手腕疲劳。

[du:; də][nɒt][bi:; bi] [dɪs'kʌrɪdʒd] [baɪ] [ðɪs] .

| Do | not | be | discouraged | by | this | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 是 | 灰心 | 经过 | 这 | . |

不要因此而气馁。

[ðæt] [ɪz][ə; eɪ][ʃʊə(r)] [ˌɪndɪ'keɪʃn] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ɪn][pə'tɪkjələ(r)] [ni:d] [ɒv; əv] ['streŋθnɪŋ] [ɒv; əv]

| That | is | a | sure | indication | that | you | are | in | particular | need | of | strengthening | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 一个 | 当然 | 指示 | 那 | 你 | 是 | 在 | 特别的 | 需要 | 的 | 强化 | 的 |

[ði:z] ['mʌs(ə)lz] ,

| these | muscles | , |
|---|---|---|
| 这些 | 肌肉 | , |

这无疑表明你特别需要加强这些肌肉的力量。

[ænd; ənd][wʌns] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [bɪlt] [ʌp] , [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [jɔːˈself] ['duːɪŋ] ['kɒnstəntli] ['betə(r)] [wɜːk]

| and | once | they | are | built | up | , | you | will | find | yourself | doing | constantly | better | work |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 一次 | 他们 | 是 | 建造 | 向上 | , | 你 | 将要 | 寻找 | 你自己 | 正在做 | 不断地 | 更好的 | 工作 |

[ɒn][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] .

| on | the | instrument | . |
|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 乐器 | . |

一旦这些技能培养起来，你会发现自己在使用乐器时能不断进步。

[ðə; ði]['sekənd][ɒv; əv][ðə; ði] [njuː] ['muːvmənts] [ɪz][fɔː(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði]['ʌpə(r)] [ɑːm] .

| The | second | of | the | new | movements | is | for | strengthening | the | upper | arm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 第二 | 的 | 这 | 新的 | 移动 | 是 | 为了 | 强化 | 这 | 上 | 手臂 | . |

第二个新动作是为了增强上臂力量。

[rɪˈmembə(r)] [tuː; tə] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] ['iːzi] [æt; ət][fɜːst] [ʌnˈtɪl][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] [fiːlz] [strɒŋ] [ɪˈnʌf] [tuː; tə]

| Remember | to | take | it | easy | at | first | until | the | shoulder | feels | strong | enough | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 记住 | 到 | 拿 | 它 | 简单的 | 在 | 第一的 | 直到 | 这 | 肩膀 | 感觉 | 强的 | 足够的 | 到 |

[rɪˈzɪst] [ðə; ði] [streɪn] [ðæt] [ɪz] [brɔːt] [tuː; tə][beə(r)][əˈpɒn][ˌaɪ 'tiː] .

| resist | the | strain | that | is | brought | to | bear | upon | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抵抗 | 这 | 拉紧 | 那 | 是 | 带来 | 到 | 熊 | 之上 | 它 | . |

记住，一开始一定要循序渐进，直到肩膀感觉足够强壮，能够承受所施加的压力为止。

[ðɪs] ['væljuəb(ə)l]['eksəsaɪz] [wɪl] [biː; bi] [kənˈtɪnjuːd] [nekst] [wiːk] .

| This | valuable | exercise | will | be | continued | next | week | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 有价值的 | 锻炼 | 将要 | 是 | 持续 | 下一个 | 星期 | . |

这项有价值的练习将于下周继续进行。

['meni] ['stjʊdnts] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː] [kənˈviːniənt] [tuː; tə] [lɜːn] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wiːk] [baɪ] [hɑːt] ,

| Many | students | find | it | convenient | to | learn | the | exercises | for | the | week | by | heart | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 学生 | 寻找 | 它 | 方便的 | 到 | 学习 | 这 | 练习 | 为了 | 这 | 星期 | 经过 | 心 | , |

许多学生觉得把一周的练习题背下来很方便。

[ænd; ənd] [ðen] ['præktɪs] [ðem; ðəm][æt; ət] [ɒd] ['moʊmənts] [æz; əz][ɒn][ðeə(r)] [weɪ] [tuː; tə] [wɜːk] .

| and | then | practice | them | at | odd | moments | as | on | their | way | to | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 实践 | 他们 | 在 | 奇怪的 | 时刻 | 作为 | 在 | 他们的 | 方式 | 到 | 工作 | . |

然后利用上班途中的零碎时间进行练习。

[ðɪs] [ɪz][kwaɪt] [ˌsætɪsˈfæktəri] , [ænd; ənd] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [prest] [fɔː(r); fə(r)][taɪm] ,

| This | is | quite | satisfactory | , | and | if | you | are | pressed | for | time | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 是 | 相当 | 令人满意的 | , | 和 | 如果 | 你 | 是 | 按下 | 为了 | 时间 | , |

这相当令人满意，如果您时间紧迫，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [aɪˈdɪə][tuː; tə][get]['ɪntuː] [ðɪs] ['hæbɪt] .

| it | is | a | good | idea | to | get | into | this | habit | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 好的 | 主意 | 到 | 得到 | 进入 | 这 | 习惯 | . |

养成这个习惯是个好主意。

[bʌt; bət] , [biː; bi][ʃʊə(r)] [ðæt] [juː; jʊ][get][ɪn][jɔː(r); jə(r)] [tuː] [fʊl] [pɪərɪədz] [iːtʃ] [deɪ] .

| BUT | , | be | sure | that | you | get | in | your | two | full | periods | each | day | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | , | 是 | 当然 | 那 | 你 | 得到 | 在 | 你的 | 二 | 满的 | 时期 | 每个 | 天 | . |

但是，一定要确保每天完成两次完整的排尿。

[rɪˈvjuː] [wɜːk] [ɪn] ['eni] ['stʌdi] [ɪz][ɒv; əv]['ʌtməʊst] [ɪmˈpɔːt(ə)ns] .

| Review | work | in | any | study | is | of | utmost | importance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 审查 | 工作 | 在 | 任何 | 学习 | 是 | 的 | 极致 | 重要性 | . |

任何研究中的复习工作都至关重要。

['ɑːftə(r)][æn; ən]['eksəsaɪz][hæz; həz] [biːn] [drɒpt] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['kʌrənt] [wiːks] ['les(ə)n] ,

| After | an | exercise | has | been | dropped | from | the | current | week's | lesson | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 后 | 一个 | 锻炼 | 有 | 到过 | 掉落 | 从 | 这 | 当前的 | 本周 | 课 | , |

如果本周课程中的某个练习被删除，

[meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə][duː; də][ˌaɪ 'tiː] , [dʒʌst][ðə; ði] [seɪm] , [æt; ət] [liːst] [wʌns][ɔː(r)] [twaɪs] [ə; eɪ]

| **make** | **it** | **a** | **point** | **to** | **do** | **it** | **,** | **just** | **the** | **same** | **,** | **at** | **least** | **once** | **or** | **twice** | **a** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 制作 | 它 | 一个 | 观点 | 到 | 做 | 它 | , | 只是 | 这 | 相同的 | , | 在 | 至少 | 一次 | 或者 | 两次 | 一个 |

[deɪ] .

| **day** | **.** |
|---|---|
| 天 | . |

无论如何，一定要做到，至少每天一到两次。

[ɪn] [ðɪs] [weɪ] ,

| **In** | **this** | **way** | **,** |
|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 方式 | , |

这样，

[nɒt]['əʊnli] [wɪl] [juː; jʊ][biː; bi][ə'ʃʊəd; ə'ʃɔːd][ɒv; əv] ['luːzɪŋ] ['nʌθɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] [ðæt] [hæz; həz] [gɒn]

| **not** | **only** | **will** | **you** | **be** | **assured** | **of** | **losing** | **nothing** | **of** | **the** | **work** | **that** | **has** | **gone** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 不是 | 仅有的 | 将要 | 你 | 是 | 保证 | 的 | 输 | 没有什么 | 的 | 这 | 工作 | 那 | 有 | 已消失 |

[bɪ'fɔː(r)] ,

| **before** | **,** |
|---|---|
| 前 | , |

这样不仅可以确保不会丢失之前所做的任何工作，

[bʌt; bət][juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlsəʊ]['prəʊgres][fɑːstə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [njuː] .

| **but** | **you** | **will** | **also** | **progress** | **faster** | **with** | **the** | **new** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 将要 | 还 | 进步 | 快点 | 和 | 这 | 新的 | . |

但使用新工具，你的进步速度也会更快。

[ɔːl] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [dɪ'pend] [mɔː(r)][ɔː(r)] [les] [ɒn] [iːtʃ] ['ʌðə(r)] , [ænd; ənd] [wɒt] [helps] [wʌn] ,

| **All** | **of** | **the** | **muscles** | **depend** | **more** | **or** | **less** | **on** | **each** | **other** | **,** | **and** | **what** | **helps** | **one** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 的 | 这 | 肌肉 | 依赖 | 更多的 | 或者 | 较少的 | 在 | 每个 | 其他 | , | 和 | 什么 | 帮助 | 一 | , |

[helps] [ɔːl] .

| **helps** | **all** | **.** |
|---|---|---|
| 帮助 | 全部 | . |

所有肌肉或多或少都相互依赖，对一块肌肉有益的，对所有肌肉都有帮助。

[ænd; ənd][rɪ'membə(r)] — [dɪ'sɪʒ(ə)n][ɒv; əv]['kærəktə(r)] [ˌaʊt'strɪps] ['iːv(ə)n]['tælənt][ænd; ənd]['dʒiːniəs][ɪn]

| **And** | **remember** | **—** | **decision** | **of** | **character** | **outstrips** | **even** | **talent** | **and** | **genius** | **in** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 记住 | — | 决定 | 的 | 特点 | 超越 | 甚至 | 天赋 | 和 | 天才 | 在 |

[ðə; ði] [reɪs] [fɔː(r); fə(r)] [sək'ses] .

| **the** | **race** | **for** | **success** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 这 | 种族 | 为了 | 成功 | . |

记住——在通往成功的道路上，品格的抉择甚至胜过天赋和才华。

['eksəsaɪzɪz][faɪv] , [sɪks] , ['sɛvən] , [ænd; ənd][eit] [ðɪs] [wiːk] .

| **Exercises** | **5** | **,** | **6** | **,** | **7** | **,** | **and** | **8** | **this** | **week** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | 5 | , | 6 | , | 7 | , | 和 | 8 | 这 | 星期 | . |

本周练习 5、6、7 和 8。

['les(ə)n] [fɔːr] .

| **LESSON** | **4** | **.** |
|---|---|---|
| 课 | 4 | . |

第四课

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ][ɪn] [tjuːn] ?

| **Are** | **you** | **in** | **tune** | **?** |
|---|---|---|---|---|
| 是 | 你 | 在 | 调 | ? |

你跟得上节奏吗?

[ðə; ði]['faɪnɪst][ˌstrædə'vɛəriəs][ɪz]['əʊnli][ə; eɪ] ['saʊndɪŋ] [bɔːd] [ænd; ənd][fɔː(r)] [strɪŋz] — [ən'les] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn][tjuːn] .

| The | finest | Stradivarius | is | only | a | sounding | board | and | four | strings | — | unless | it | is | in | tune | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 最好的 | 斯特拉迪瓦里 | 是 | 仅有的 | 一个 | 听起来 | 木板 | 和 | 四 | 字符串 | — | 除非 | 它 | 是 | 在 | 调 | . |

最好的斯特拉迪瓦里小提琴也只不过是一个音板和四根琴弦——除非它音准正确。

[ænd; ənd] [ðen] , [ˌaɪ 'tiː] [bɪ'kʌmz] [ə; eɪ]['mesɪndʒə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][səʊl] , [ɪn'diːd] .

| And | then | , | it | becomes | a | messenger | of | the | soul | , | indeed | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | , | 它 | 变成 | 一个 | 信使 | 的 | 这 | 灵魂 | , | 的确 | . |

然后，它就真的成为了灵魂的使者。

[səʊ][ɪz][ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][ˌjuː 'es] .

| So | is | it | with | each | one | of | us | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 是 | 它 | 和 | 每个 | 一 | 的 | 我们 | . |

我们每个人都是如此。

[ɪf] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɪn][tjuːn] [wɪð] [ðə; ði] ['ɪnfɪnət] , [ðə; ði][skaɪ][ɪz] [bluː] ['vɔːltɪd] [ə'bʌv] [ˌjuː 'es] ;

| If | we | are | in | tune | with | the | Infinite | , | the | sky | is | blue | vaulted | above | us | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 我们 | 是 | 在 | 调 | 和 | 这 | 无限 | , | 这 | 天空 | 是 | 蓝色的 | 拱形 | 多于 | 我们 | ; |

如果我们与无限和谐一致，那么我们头顶的天空将是蔚蓝的穹顶；

[ðə; ði][bɝdz] [kliːv] [ðə; ði][skaɪ] [wɪð] ['swiːtɪst] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] ; [ðeəz; ðəz][ə; eɪ] [sɒŋ] [ɪn][ðə; ði] [hɑːt] ,

| the | birds | cleave | the | sky | with | sweetest | of | music | ; | there's | a | song | in | the | heart | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 鸟类 | 劈开 | 这 | 天空 | 和 | 最甜美的 | 的 | 音乐 | ; | 有 | 一个 | 歌曲 | 在 | 这 | 心 | , |

鸟儿用最甜美的歌声划破天际；心中也有一首歌。

[ænd; ənd][ə; eɪ][smaɪl][ɒn][ðə; ði][lɪps] .

| and | a | smile | on | the | lips | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 一个 | 微笑 | 在 | 这 | 嘴唇 | . |

嘴角带着微笑。

[haʊ] [kæn; kən][wiː; wi][həʊp][tuː; tə] [ɪn'tɜːprət] [ðə; ði]['siːkrəts][ɒv; əv][ðə; ði]['mɑːstə(r)] - ['wɜːkəz] [ɪn] ['mjuːzɪk] [ən'les] [wiː; wi] [ɑː'selvz] [ɑː(r); ə(r)][ɪn][tjuːn] ?

| How | can | we | hope | to | interpret | the | secrets | of | the | Master | - | workers | in | Music | unless | we | ourselves | are | in | tune | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 能 | 我们 | 希望 | 到 | 解释 | 这 | 秘密 | 的 | 这 | 掌握 | - | 工人 | 在 | 音乐 | 除非 | 我们 | 我们自己 | 是 | 在 | 调 | ? |

如果我们自己不与音乐和谐相处，又怎能指望解读音乐大师们的奥秘呢?

[teɪk] [stɒk] [ɒv; əv] [jɔː'self] [iːtʃ] [deɪ] [ænd; ənd] [siː] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['riːəli] ['lɪvɪŋ] .

| Take | stock | of | yourself | each | day | and | see | if | you | are | really | living | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 库存 | 的 | 你自己 | 每个 | 天 | 和 | 看 | 如果 | 你 | 是 | 真的 | 活的 | . |

每天审视一下自己，看看你是否真的在生活。

[ðə; ði] [njuː] ['eksəsaɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɪz][fɔː(r); fə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [æz; əz] [wel] [æz; əz] [fɔː(r); fə(r)] ['lɪmbərɪŋ] [ʌp] [stɪf] [dʒɔɪnts] .

| The | new | exercise | this | week | is | for | strengthening | the | fingers | as | well | as | for | limbering | up | stiff | joints | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 新的 | 锻炼 | 这 | 星期 | 是 | 为了 | 强化 | 这 | 手指 | 作为 | 出色地 | 作为 | 为了 | 舒展 | 向上 | 僵硬的 | 关节 | . |

本周的新练习旨在增强手指力量并活动僵硬的关节。

[ə'raʊnd] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)][dʒɔɪnts] ,

| Around | each | of | the | finger | joints | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 大约 | 每个 | 的 | 这 | 手指 | 关节 | , |

在每个手指关节周围，

[ðeə(r)][ɑː(r); ə(r)] ['trænzvɜːs] ['lɪgəmənts] — [bændz][ɒv; əv]['mʌs(ə)l] [wɪtʃ] [həʊld][ðə; ði] ['leŋθwaɪz]

| there | are | transverse | ligaments | — | bands | of | muscle | which | hold | the | lengthwise |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 横 | 韧带 | — | 乐队 | 的 | 肌肉 | 哪个 | 抓住 | 这 | 纵向 |

['fɪŋgə(r)]['mʌs(ə)lz][ɪn] [pleɪs] [ænd; ənd][baɪnd][ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ði][bəʊnz] .

| finger | muscles | in | place | and | bind | them | to | the | bones | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 手指 | 肌肉 | 在 | 地方 | 和 | 绑定 | 他们 | 到 | 这 | 骨头 | . |

手指上有横韧带——这些肌肉带将手指的纵向肌肉固定到位，并将它们与骨骼连接起来。

[ən'les] [wʌn][ɪz]['juːzɪŋ][hɪz; ɪz] ['fɪŋgəz] [ɪn][ə; eɪ]['speʃ(ə)l][ænd; ənd][ʌn'ɔːdɪn(ə)rɪ; -d(ə)n-] [weɪ] ,

| Unless | one | is | using | his | fingers | in | a | special | and | unordinary | way | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 除非 | 一 | 是 | 使用 | 他的 | 手指 | 在 | 一个 | 特别的 | 和 | 不寻常 | 方式 | , |

除非你以特殊且不寻常的方式使用手指，

[ðiːz] ['lɪgəmənts] [bɪ'kʌm] [stɪf] [ænd; ənd][ɪn'fleksəb(ə)l] , [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]

| these | ligaments | become | stiff | and | inflexible | , | so | that | the | movement | of | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 韧带 | 变得 | 僵硬的 | 和 | 不灵活的 | , | 所以 | 那 | 这 | 移动 | 的 | 这 |

['fɪŋgəz] [ɪz] ['greɪtli] ['hindəd] .

| fingers | is | greatly | hindered | . |
|---|---|---|---|---|
| 手指 | 是 | 非常 | 受阻 | . |

这些韧带变得僵硬、缺乏弹性，导致手指活动受到极大阻碍。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['æbsəluːtli] [ɪ'senʃ(ə)l] [ðæt] [ðiːz] ['mʌs(ə)lz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [lɪmbəd] [ʌp][ænd; ənd] [kept] [sɒft]

| It | is | absolutely | essential | that | these | muscles | should | be | limbered | up | and | kept | soft |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 绝对地 | 基本的 | 那 | 这些 | 肌肉 | 应该 | 是 | 灵活的 | 向上 | 和 | 保留 | 柔软的 |

[ænd; ənd]['plaɪəb(ə)l] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][get] ['eni] [ˌsætɪs'fæktəri] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

| and | pliable | if | you | are | to | get | any | satisfactory | movement | of | the | fingers |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 柔韧的 | 如果 | 你 | 是 | 到 | 得到 | 任何 | 令人满意的 | 移动 | 的 | 这 | 手指 |

[æt; ət][jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] .

| at | your | instrument | . |
|---|---|---|---|
| 在 | 你的 | 乐器 | . |

如果想要在演奏乐器时手指做出令人满意的动作，那么保持这些肌肉的灵活、柔软和柔韧是绝对必要的。

[duː; də][nɒt] [ˌəʊvə'lʊk] ['eni][ɒv; əv] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] , [njuː][ɔː(r)][əʊld] .

| Do | not | overlook | any | of | these | exercises | , | new | or | old | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 俯瞰 | 任何 | 的 | 这些 | 练习 | , | 新的 | 或者 | 老的 | . |

无论是新的还是旧的练习，都不要忽视。

[iːtʃ] [ɪz] [dɪ'zaɪnd] [tuː; tə] [ə'kʌmplɪʃ] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] ['defɪnət] ['ɒbdʒɪkt; əb'dʒekt] .

| Each | is | designed | to | accomplish | a | certain | definite | object | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每个 | 是 | 设计 | 到 | 完成 | 一个 | 肯定 | 定 | 目的 | . |

每一种设计都是为了实现某个特定的目标。

[iːtʃ] [mʌst; məst][biː; bi] ['præktɪst] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n] , ['defɪnət] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv][taɪmz][tuː; tə][get][ðə; ði][best]

| Each | must | be | practiced | a | certain | , | definite | number | of | times | to | get | the | best |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每个 | 必须 | 是 | 练习 | 一个 | 肯定 | , | 定 | 数字 | 的 | 时代 | 到 | 得到 | 这 | 最好的 |

[rɪ'zʌlts] .

| results | . |
|---|---|
| 结果 | . |

每项练习都必须达到一定的次数才能取得最佳效果。

[ðɪs] [wiːk] , [duː; də]['eksəsaɪzɪz][sɪks] , ['sɛvən] , [eit] , [naɪn] , [ænd; ənd] - .

| This | week | , | do | Exercises | 6 | , | 7 | , | 8 | , | 9 | , | and | 10 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 星期 | , | 做 | 练习 | 6 | , | 7 | , | 8 | , | 9 | , | 和 | - | . |

本周完成练习 6、7、8、9 和 10。

['les(ə)n] [faɪv] .

| Lesson | 5 | . |
|---|---|---|
| 课 | 5 | . |

第五课。

[test] [aʊt] [jɔː(r); jə(r)] [aɪˈdiəl] .

| **Test** | **out** | **your** | **ideals** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 测试 | 出去 | 你的 | 理想 | . |

检验你的理想。

[wɒt] [ɪz] [ˌaɪ ˈtiː] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ɪn] [maɪnd] [tuː; tə] [əˈkʌmplɪʃ] ?

| **What** | **is** | **it** | **you** | **have** | **in** | **mind** | **to** | **accomplish** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 它 | 你 | 有 | 在 | 头脑 | 到 | 完成 | ? |

你打算达成什么目标?

[ənˈles] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ðə; ði] [weɪ] [ˈpleɪnli] [ˈtʃɑːrtɪd] [bɪˈfɔː(r)] [juː; jʊ] ,

| **Unless** | **you** | **have** | **the** | **way** | **plainly** | **charted** | **before** | **you** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 除非 | 你 | 有 | 这 | 方式 | 显然 | 图表 | 前 | 你 | , |

除非前方已有清晰的路线图，否则

[ənˈles] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈgaɪdɪd] [baɪ] [ðə; ði] [ˈevə(r)] [ˈgləʊɪŋ] [laɪt] [ɒv; əv] [ə; eɪ] [greɪt] [aɪˈdiːəl] ,

| **unless** | **you** | **are** | **guided** | **by** | **the** | **ever** | **glowing** | **light** | **of** | **a** | **great** | **ideal** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 除非 | 你 | 是 | 引导 | 经过 | 这 | 曾经 | 发光 | 光 | 的 | 一个 | 伟大的 | 理想的 | , |

除非你受到伟大理想的永恒光芒指引，

[juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈɔːlməʊst] [ˈsɜːt(ə)n] [tuː; tə] [biː; bi] [dæʃt] [əˈpɒn] [ðə; ði] [rɒks] [ɒv; əv] [ˈfeɪljə(r)] .

| **you** | **are** | **almost** | **certain** | **to** | **be** | **dashed** | **upon** | **the** | **rocks** | **of** | **failure** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 几乎 | 肯定 | 到 | 是 | 虚线 | 之上 | 这 | 岩石 | 的 | 失败 | . |

你几乎肯定会被失败的巨石击碎。

[wiː; wi] [ˈgrædʒuət; ˈgrædʒuˌeɪt] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [skuːl] [ɒv; əv] [laɪf] [ˈəʊnli] [wɪð] [ðə; ði] [ˈkʌmɪŋ] [ɒv; əv]

| **We** | **graduate** | **from** | **the** | **School** | **of** | **Life** | **only** | **with** | **the** | **coming** | **of** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 毕业 | 从 | 这 | 学校 | 的 | 生活 | 仅有的 | 和 | 这 | 未来 | 的 |

[deθ] .

| **Death** | **.** |
|---|---|
| 死亡 | . |

只有死亡的到来，我们才能从人生这所大学毕业。

[tuː; tə] [sʌm; səm] [ɒv; əv] [ˌjuː ˈes] , [deθ] [ˈkɒmz] [ˈɜːli] ; [tuː; tə] [ˈʌðə(r)z] ,

| **To** | **some** | **of** | **us** | **,** | **Death** | **comes** | **early** | **;** | **to** | **others** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 一些 | 的 | 我们 | , | 死亡 | 来 | 早期的 | ; | 到 | 其他的 | , |

对我们中的一些人来说，死亡来得早；对另一些人来说，

[lɒŋ] [jˈiəz] [ɑː(r); ə(r)] [ˈgrɑːntɪd] [fɔː(r); fə(r)] [delvɪŋ] [ˈɪntuː] [ðə; ði] [ˈevə(r)] [ˈtʃeɪndʒɪŋ] [ˈmɪst(ə)ri] [ɒv; əv] [ˈbiːɪŋ] .

| **long** | **years** | **are** | **granted** | **for** | **delving** | **into** | **the** | **ever** | **changing** | **mystery** | **of** | **being** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 长的 | 年 | 是 | 的确 | 为了 | 深入挖掘 | 进入 | 这 | 曾经 | 变化 | 神秘 | 的 | 存在 | . |

人们被赋予漫长的岁月，去探索生命这个不断变化的奥秘。

[bʌt; bət] [wɪˈðɔːl] , [wɒt] [wiː; wi] [əˈkʌmplɪʃ] , [ɪz] [dɪˈpendənt] [ɒn] [ðə; ði] [aɪˈdiːəl] [ðæt] [ˈgaɪdɪd] [ænd; ənd]

| **But** | **withal** | **,** | **what** | **we** | **accomplish** | **,** | **is** | **dependent** | **on** | **the** | **ideal** | **that** | **guided** | **and** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 此外 | , | 什么 | 我们 | 完成 | , | 是 | 依赖 | 在 | 这 | 理想的 | 那 | 引导 | 和 |

[ɜːrdʒd] [ɒn] [ˈaʊə(r)] [step] .

| **urged** | **on** | **our** | **step** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 敦促 | 在 | 我们的 | 步 | . |

然而，我们所取得的成就，取决于指引和激励我们前进的理想。

[ˈdʒiːniəs] [ɪz] [ˈɪnfɪnət] [ˈpeɪnzteɪkɪŋ] .

| **Genius** | **is** | **infinite** | **painstaking** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 天才 | 是 | 无限 | 费尽心力 | . |

天才之作需要无限的精益求精。

[ˌaɪ ˈtiː] [ɪz] [ðə; ði] [dɪˌtɜːmɪˈneɪʃ(ə)n] [ˈbreɪvli] [tuː; tə] [lɜːn] [ðə; ði] [truːθ] [əˈbaʊt] [ɑːˈselvz] [ænd; ənd] [ˈaʊə(r)]

| **It** | **is** | **the** | **determination** | **bravely** | **to** | **learn** | **the** | **truth** | **about** | **ourselves** | **and** | **our** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 这 | 决心 | 勇敢地 | 到 | 学习 | 这 | 真相 | 关于 | 我们自己 | 和 | 我们的 |

[ˈfeləʊ] [men] .

| **fellow** | **men** | **.** |
|---|---|---|
| 同伴 | 男人 | . |

这是勇敢地探寻关于我们自己和我们同胞真相的决心。

[wɪð] [ə; eɪ] [fɪkst] [dɪˌtɜːmɪˈneɪʃ(ə)n] [ænd; ənd][ə; eɪ] [fɪkst] [aɪˈdiːəl] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɒv; əv]['dʒiːniəs]['kælɪbə(r)]
**With** 和 **a** 一个 **fixed** 固定的 **determination** 决心 **and** 和 **a** 一个 **fixed** 固定的 **ideal** 理想的 **,** , **YOU** 你 **are** 是 **of** 的 **genius** 天才 **calibre** 口径
!
**!**
!

只要你拥有坚定的决心和理想，你就具备天才的潜质！

[ə; eɪ] [mʌnθ] [əˈgəʊ][juː; jʊ][set] [aʊt][tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] [baɪ][ðə; ði] [ʃɔːt] - [kʌt] ['meθəd] .
**A** 一个 **month** 月 **ago** 前 **you** 你 **set** 放 **out** 出去 **to** 到 **learn** 学习 **to** 到 **play** 玩 **by** 经过 **the** 这 **Short** 短的 **-** - **Cut** 切 **Method** 方法 **.** .

一个月前，你开始尝试用捷径法学习演奏。

[ðɪs] ['meθəd] [həʊldz] [ʌnˈkwestʃənəb(ə)l] [ədˈvæntɪdʒ] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][əˈveɪləb(ə)l][ɪn][nəʊ]['ʌðə(r)] [wei] .
**This** 这 **method** 方法 **holds** 持有 **unquestionable** 毋庸置疑 **advantages** 优势 **which** 哪个 **are** 是 **available** 可用的 **in** 在 **no** 不 **other** 其他 **way** 方式 **.** .

这种方法具有其他任何方法都无法比拟的无可置疑的优势。

[ˌaɪ ˈtiː] [seɪvz] [wiːks] [ɒv; əv] ['wɪəri] ['præktɪs] [æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [bɪˈkəz; bɪˈkɒz][ˌaɪ ˈtiː] [ i'neibl ] [juː; jʊ]
**It** 它 **saves** 保存 **weeks** 周 **of** 的 **weary** 厌倦 **practice** 实践 **at** 在 **the** 这 **instrument** 乐器 **because** 因为 **it** 它 **enables** 启用 **you** 你
[tuː; tə] [wɜːk] [tuː; tə][ðə; ði] ['veri] [best] [ədˈvɑːntɪdʒ] [wen] [juː; jʊ][duː; də] [pleɪ] .
**to** 到 **work** 工作 **to** 到 **the** 这 **very** 非常 **best** 最好的 **advantage** 优势 **when** 什么时候 **you** 你 **DO** 做 **play** 玩 **.** .

它能让你节省数周疲惫的乐器练习时间，因为它能让你在演奏时发挥出最佳水平。

[ˌaɪ ˈtiː] [dɪˈveləps] ['ækjərəsi] , [spiːd] [ænd; ənd] [ˌsɪmpəˈθetɪk] [ˌʌndəˈstændɪŋ] .
**It** 它 **develops** 发展 **accuracy** 准确性 **,** , **speed** 速度 **and** 和 **sympathetic** 交感神经 **understanding** 理解 **.** .

它能培养准确性、速度和同理心。

[hɪə(r)] , [ðen] , [ɪz][wʌn][aɪˈdiːəl] — [ðə; ði] [dɪˌtɜːmɪˈneɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] ,
**Here** 这里 **,** , **then** 然后 **,** , **is** 是 **one** 一 **ideal** 理想的 **—** — **the** 这 **determination** 决心 **to** 到 **learn** 学习 **to** 到 **play** 玩 **,** ,

所以，这里就有一种理想——决心学习演奏。

[səʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [gɪv] [dʒɔɪ][tuː; tə]['ʌðə(r)z] ,
**so** 所以 **that** 那 **you** 你 **can** 能 **give** 给 **joy** 喜悦 **to** 到 **others** 其他的 **,** ,

这样你就能给别人带来快乐，

[ænd; ənd][səʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [teɪk] ['greɪtə(r)] ['pleʒə(r)] [ɪn][self] [ɪkˈspreʃ(ə)n] [θruː] [ðə; ði][ɑːt]
**and** 和 **so** 所以 **that** 那 **you** 你 **can** 能 **take** 拿 **greater** 更大的 **pleasure** 乐趣 **in** 在 **self** 自己 **expression** 表达 **through** 通过 **the** 这 **art** 艺术
[ɒv; əv]['mjuːzɪk] .
**of** 的 **Music** 音乐 **.** .

这样，你就能通过音乐艺术获得更大的自我表达的乐趣。

[ðə; ði] [dɪˈgriː] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [səkˈses] [wɪl] [biː; bi] ['meʒəd] ['əʊnli][baɪ][ðə; ði] [sɪnˈserəti] [ɒv; əv]
**The** 这 **degree** 程度 **of** 的 **your** 你的 **success** 成功 **will** 将要 **be** 是 **measured** 测量 **only** 仅有的 **by** 经过 **the** 这 **sincerity** 诚意 **of** 的
[jɔː(r); jə(r)] ['pɜːpəs] .
**your** 你的 **purpose** 目的 **.** .

你成功的程度，只会取决于你目的的真诚程度。

[ɪts] [ʌp][tuː; tə][juː; jʊ] !
**It's** 它是 **up** 向上 **to** 到 **you** 你 **!** !

由你决定！

[æz; əz] [tʃɑːlz] ['deɪnə]['gɪbs(ə)n] , [ðə; ði] ['feɪməs] ['ɑːtɪst] [sez] —
**As** **Charles** **Dana** **Gibson** **,** **the** **famous** **artist** **says** **—**
作为 查尔斯 达娜 吉布森 , 这 著名的 艺术家 说道 —

正如著名艺术家查尔斯·达纳·吉布森所说——

“ [ðeə(r)]['ɪz(ə)nt]['eni] ['trʌb(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] [wɜːld] , [tə'deɪ] .
**“** **There** **isn't** **any** **trouble** **with** **the** **world** **,** **today** **.**
“ 那里 不是 任何 麻烦 和 这 世界 , 今天 .

“如今世界一片祥和。”

[ðə; ði] ['trʌb(ə)l] , [ɪf] ['eni] , [ɪz] [wɪð] [ðə; ði]['piːp(ə)l][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .
**The** **trouble** **,** **if** **any** **,** **is** **with** **the** **people** **in** **it** **.**
这 麻烦 , 如果 任何 , 是 和 这 人们 在 它 .

问题（如果有的话）出在里面的人身上。

” ['eksəsaɪzɪz]['sɛvən] , [eit] , [naɪn] , - , [ænd; ənd] - .
**”** **Exercises** **7** **,** **8** **,** **9** **,** **11** **,** **and** **12** **.**
” 练习 7 , 8 , 9 , - , 和 - .

练习 7、8、9、11 和 12。

['les(ə)n] [sɪks] .
**LESSON** **6** **.**
课 6 .

第六课

[juː; jʊ][mʌst; məst] [teɪk] [pə'tɪkjələ(r)][keə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] ['eksəsaɪzɪz][ɪn] [ðɪs] [wiːks] ['les(ə)n] .
**You** **must** **take** **particular** **care** **with** **the** **wrist** **exercises** **in** **this** **week's** **lesson** **.**
你 必须 拿 特别的 关心 和 这 手腕 练习 在 这 本周 课 .

本周课程中的手腕练习，你必须格外小心。

['stʌdi] [ðə; ði] [kʌts] [ʌn'tɪl][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['θʌrəli] [ə'kweɪntɪd] [wɪð] [wɒt] [ɪz][rɪ'kwaɪəd] ,
**Study** **the** **cuts** **until** **you** **are** **thoroughly** **acquainted** **with** **what** **is** **required** **,**
学习 这 削减 直到 你 是 彻底 熟人 和 什么 是 必需的 ,

仔细研究切割方法，直到你完全了解所需的一切。

[ænd; ənd] [ðen] [pʊt][kən'sɪdərəb(ə)l] “ [stiːm] ” [bɪ'haɪnd][ðə; ði] ['muːvmənts] .
**and** **then** **put** **considerable** **“** **steam** **”** **behind** **the** **movements** **.**
和 然后 放 大量 “ 蒸汽 ” 在后面 这 移动 .

然后为这些运动注入了相当大的“动力”。

[ðə; ði]['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)][bəuθ][hændz][tə'geðə(r)] [wɪl] [kɔːl]['ɪntuː] [pleɪ] ['sɜːt(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)]
**The** **exercise** **for** **both** **hands** **together** **will** **call** **into** **play** **certain** **of** **the** **finger**
这 锻炼 为了 两个都 双手 一起 将要 称呼 进入 玩 肯定 的 这 手指
['mʌs(ə)lz] [ænd; ənd] ['streŋ(k)θn] [ðem; ðəm][tuː; tə][ðə; ði] ['nesəsəri] [dɪ'griː] [fɔː(r); fə(r)] ['pleɪɪŋ] .
**muscles** **and** **strengthen** **them** **to** **the** **necessary** **degree** **for** **playing** **.**
肌肉 和 加强 他们 到 这 必要的 程度 为了 玩耍 .

双手同时练习可以调动某些手指肌肉，并使其增强到演奏所需的程度。

[ðeɪ] [wɪl] ['ɔːlsəʊ][help][tuː; tə] [friː] [ðə; ði] ['trænzvɜːs] ['lɪgəmənts] [ænd; ənd] [ðʌs] [rɪ'liːv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz]
**They** **will** **also** **help** **to** **free** **the** **transverse** **ligaments** **and** **thus** **relieve** **the** **fingers**
他们 将要 还 帮助 到 自由的 这 横 韧带 和 因此 缓解 这 手指
[ɒv; əv] ['stɪfnəs] .
**of** **stiffness** **.**
的 刚性 .

它们还有助于松解横韧带，从而缓解手指僵硬。

[ɪn] [ðɪs] ['eksəsaɪz] , [æz; əz][ɪn] ['evri] ['ʌðə(r)] ,
**In** **this** **exercise** **,** **as** **in** **every** **other** **,**
在 这 锻炼 , 作为 在 每一个 其他 ,

在这个练习中，就像在其他所有练习中一样，

[ə; eɪ] ['fi:lɪŋ] [ɒv; əv] [fə'ti:g] [ɔ:(r)][peɪn] [di'nəuts] [ə; eɪ] [wi:k] [kən'dɪʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] .

| a | feeling | of | fatigue | or | pain | denotes | a | weak | condition | of | the | muscles | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一个 | 感觉 | 的 | 疲劳 | 或者 | 疼痛 | 表示 | 一个 | 虚弱的 | 状况 | 的 | 这 | 肌肉 | . |

疲劳或疼痛感表明肌肉虚弱。

[ˌaɪ 'ti:] [mi:nz] [prə'si:d] [wɪð] ['kɔ:ʃ(ə)n] .

| It | means | proceed | with | caution | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 方法 | 继续 | 和 | 警告 | . |

这意味着要谨慎行事。

[ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɒt] [mi:n] [tu:; tə][drɒp][ðə; ði]['eksəsaɪz] .

| It | does | NOT | mean | to | drop | the | exercise | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 做 | 不是 | 意思是 | 到 | 降低 | 这 | 锻炼 | . |

这并不意味着要放弃这项练习。

[ɪf] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [get]['taɪəd]['djʊərɪŋ][ðə; ði][fɜ:st] [fju:] [deɪz] [ɒv; əv][ə; eɪ] [nju:] ['eksəsaɪz] ,

| If | the | fingers | get | tired | during | the | first | few | days | of | a | new | exercise | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 这 | 手指 | 得到 | 疲劳的 | 期间 | 这 | 第一的 | 很少 | 天 | 的 | 一个 | 新的 | 锻炼 | , |

如果手指在新练习的头几天感到疲劳，

[ju:; jʊ] [meɪ] [ju:z] [les] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] [waɪl] , [ænd; ənd][ɪn] [ɪk'stri:m] [keɪsɪz] ,

| you | may | use | less | muscular | resistance | for | a | while | , | and | in | extreme | cases | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 可能 | 使用 | 较少的 | 肌肉发达的 | 反抗 | 为了 | 一个 | 尽管 | , | 和 | 在 | 极端 | 案例 | , |

你可能会在一段时间内减少肌肉阻力，在极端情况下，

[ju:; jʊ] [meɪ] [bi:; bi][ɪk'skju:zd][frɒm; frəm]['gəʊɪŋ] [θru:] [ðə; ði] ['mu:vmənts] [ðə; ði] [fʊl] ['nʌmbə(r)][ɒv; əv]

| you | may | be | excused | from | going | through | the | movements | the | full | number | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 可能 | 是 | 已原谅 | 从 | 去 | 通过 | 这 | 移动 | 这 | 满的 | 数字 | 的 |

[taɪmz] .

| times | . |
|---|---|
| 时代 | . |

你可以免于完成全部动作次数。

[bʌt; bət] ['ɔ:lweɪz] [rɪ'membə(r)] , [tu:] , [ðæt] ['taɪəd] ['mʌs(ə)lz] [ɑ:(r); ə(r)][ə; eɪ] ['prɒmɪs] [ɒv; əv] [ɪk'sepʃən(ə)l]

| But | always | remember | , | too | , | that | tired | muscles | are | a | promise | of | exceptional |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 总是 | 记住 | , | 也 | , | 那 | 疲劳的 | 肌肉 | 是 | 一个 | 承诺 | 的 | 非凡的 |

[rɪ'wɔ:d] .

| reward | . |
|---|---|
| 报酬 | . |

但也要记住，肌肉疲劳预示着会有丰厚的回报。

[ɪf] [jɔ:(r); jə(r)] [ni:d] [ɪz] [greɪt] — [ɪf] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɑ:(r); ə(r)] [pə'tɪkjələli] [wi:k] [tu:; tə] [stɑ:t] [wɪð] —

| If | your | need | is | great | — | if | the | muscles | are | particularly | weak | to | start | with | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你的 | 需要 | 是 | 伟大的 | — | 如果 | 这 | 肌肉 | 是 | 特别 | 虚弱的 | 到 | 开始 | 和 | — |

[ðə; ði] ['benɪfɪts] [ju:; jʊ] [dɪ'raɪv] [frɒm; frəm][ðə; ði]['prɒpə(r)] ['streŋθnɪŋ] [ænd; ənd][kən'trəʊl][ɒv; əv]

| the | benefits | you | derive | from | the | proper | strengthening | and | control | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 好处 | 你 | 派生 | 从 | 这 | 恰当的 | 强化 | 和 | 控制 | 的 |

[ðem; ðəm] [wɪl] [bi:; bi] ['pɒzətɪvli] [ə'meɪzɪŋ] .

| them | will | be | positively | amazing | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 将要 | 是 | 积极地 | 惊人的 | . |

如果你的需求很大——如果你的肌肉一开始就特别虚弱——那么通过适当的强化和控制，你将获得惊人的益处。

['elbət] ['hʌbəd] [sed] “ [rɪˌspɒnsə'bɪlətɪz] ['grævɪteɪt] [tu:; tə][ðə; ði]['pɜ:s(ə)n] [hu:] [kæn; kən] ['ʃəʊldə(r)]

| Elbert | Hubbard | said | “ | Responsibilities | gravitate | to | the | person | who | can | shoulder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 埃尔伯特 | 哈伯德 | 说 | “ | 职责 | 引力 | 到 | 这 | 人 | WHO | 能 | 肩膀 |

[ðem; ðəm] ;

| them | ; |
|---|---|
| 他们 | ; |

埃尔伯特·哈伯德说过：“责任会落到能够承担责任的人身上；

['paʊə(r)] [fləʊz] [tuː; tə][ðə; ði][mæn] [huː] [nəʊz] [haʊ] .

| **power** | **flows** | **to** | **the** | **man** | **who** | **knows** | **how** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 力量 | 流量 | 到 | 这 | 男人 | WHO | 知道 | 如何 | . |

权力会流向懂得运用它的人。

" [kən'dɪʃ(ə)nz] [ɑː(r); ə(r)][ʌn'juːʒuəli; ʌn'juːʒəli] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['ræpɪd] [əd'vɑːnsmənt] [ɒv; əv][ðə; ði]

| **"** | **Conditions** | **are** | **unusually** | **good** | **for** | **the** | **rapid** | **advancement** | **of** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| " | 状况 | 是 | 异常地 | 好的 | 为了 | 这 | 迅速的 | 进步 | 的 | 这 |

[mæn] [huː] [hæz; həz][ðə; ði] [wɪl] [tuː; tə] ['kɒŋkə(r)] — [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['wepən] [ɪn]

| **man** | **who** | **has** | **the** | **will** | **to** | **conquer** | **—** | **and** | **knowledge** | **of** | **the** | **weapon** | **in** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男人 | WHO | 有 | 这 | 将要 | 到 | 征服 | — | 和 | 知识 | 的 | 这 | 武器 | 在 |

[hɪz; ɪz][hændz] .

| **his** | **hands** | **.** |
|---|---|---|
| 他的 | 双手 | . |

"对于那些有征服意志并且了解自己手中武器的人来说，晋升的条件异常优越。"

[juː; jʊ][hæv; həv][bəuθ] , [səʊ][aiˌeɪ 'em] [ɪk'spektɪŋ] [bɪg] [θɪŋz] [ɒv; əv][juː; jʊ] .

| **YOU** | **have** | **both** | **,** | **so** | **I** | **am** | **expecting** | **big** | **things** | **of** | **you** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 两个都 | , | 所以 | 我 | 是 | 期待 | 大的 | 事物 | 的 | 你 | . |

你两者兼备，所以我对你寄予厚望。

[juː; jʊ] [wʊd] [nɒt] [ˌdɪsə'pɔɪnt] [ˌem 'iː] , [wʊd] [juː; jʊ] ?

| **You** | **would** | **not** | **disappoint** | **me** | **,** | **would** | **you** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 会 | 不是 | 辜负 | 我 | , | 会 | 你 | ? |

你不会让我失望的，对吧?

[ðɪs] [wiːks] [wɜːk] [ɪz]['eksəsaɪzɪz][naɪn] , - , - , [ænd; ənd] - .

| **This** | **week's** | **work** | **is** | **Exercises** | **9** | **,** | **11** | **,** | **13** | **,** | **and** | **14** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 本周 | 工作 | 是 | 练习 | 9 | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

本周的作业是练习 9、11、13 和 14。

['les(ə)n] ['sɛvən] .

| **LESSON** | **7** | **.** |
|---|---|---|
| 课 | 7 | . |

第七课

[duː; də][juː; jʊ]['evə(r)][stɒp][tuː; tə] [θɪŋk] [haʊ] ['truːli] ['mɑːvələs] [ɪz][ðə; ði]['mjuːzɪk][ɒv; əv]['neɪtʃə(r)] ?

| **Do** | **you** | **ever** | **stop** | **to** | **think** | **how** | **truly** | **marvelous** | **is** | **the** | **Music** | **of** | **Nature** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 曾经 | 停止 | 到 | 思考 | 如何 | 真的 | 奇妙 | 是 | 这 | 音乐 | 的 | 自然 | ? |

你有没有停下来思考过大自然的音乐是多么美妙绝伦?

[ðə; ði]['bæb(ə)lɪŋ] [brʊk] , [ðə; ði] ['mɜːmərɪŋ] [triːz] , [ðə; ði] ['sɪŋɪŋ] [bɜ͡ːdz] , [ðə; ði] ['oʊʃənz] [rɔː(r)] , [ðə; ði]

| **The** | **babbling** | **brook** | **,** | **the** | **murmuring** | **trees** | **,** | **the** | **singing** | **birds** | **,** | **the** | **ocean's** | **roar** | **,** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 胡说 | 溪 | , | 这 | 淙淙 | 树木 | , | 这 | 歌唱 | 鸟类 | , | 这 | 海洋的 | 吼 | , | 这 |

[piːl] [ɒv; əv]['θʌndə(r)] ,

| **peal** | **of** | **thunder** | **,** |
|---|---|---|---|
| 皮尔 | 的 | 雷 | , |

潺潺溪流，沙沙树声，鸟儿歌唱，大海咆哮，雷鸣轰响，

[ðə; ði] [kræʃ] [ɒv; əv] [stɔːm] , [ðə; ði] ['ləʊɪŋ] [kaʊ] , [ðə; ði] ['rʌslɪŋ] [grɑːs] ; — [ɔːl]['neɪtʃə(r)] [sɪŋz] .

| **the** | **crash** | **of** | **storm** | **,** | **the** | **lowing** | **cow** | **,** | **the** | **rustling** | **grass** | **;** | **—** | **all** | **Nature** | **sings** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 碰撞 | 的 | 风暴 | , | 这 | 低 | 奶牛 | , | 这 | 沙沙声 | 草 | ; | — | 全部 | 自然 | 唱歌 | . |

暴风雨的轰鸣，牛的哞叫，青草的沙沙声；——大自然都在歌唱。

[bʌt; bət] [haʊ] ['ɒf(ə)n][wiː; wi][hɪə(r)][ænd; ənd] ['feɪlɪŋ] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] , [mɪs] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði][dʒɔɪ]

| **But** | **how** | **often** | **we** | **hear** | **and** | **failing** | **to** | **understand** | **,** | **miss** | **much** | **of** | **the** | **joy** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 如何 | 经常 | 我们 | 听到 | 和 | 失败 | 到 | 理解 | , | 错过 | 很多 | 的 | 这 | 喜悦 |

[ɒv; əv][laɪf] .

| **of** | **life** | **.** |
|---|---|---|
| 的 | 生活 | . |

但我们常常听到一些话，却因为无法理解而错过了生活中的许多乐趣。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['əʊnli][æz; əz][wiː; wi] [ˌʌndə'stænd] ['neɪtʃə(r)] , [ænd; ənd]['aʊə(r)]['brʌðə(r)] , [ænd; ənd] [aʊə'self] ,

| It | is | only | as | we | understand | Nature | , | and | our | Brother | , | and | Ourself | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 仅有的 | 作为 | 我们 | 理解 | 自然 | , | 和 | 我们的 | 兄弟 | , | 和 | 我们自己 | , |

只有当我们理解自然、我们的兄弟以及我们自己时，

[ðæt] [wiː; wi] [bɪ'gɪn] [tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [gɒd] .

| that | we | begin | to | understand | God | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 我们 | 开始 | 到 | 理解 | 上帝 | . |

我们开始了解上帝。

[wɪð] [ðæt] [ˌʌndə'stændɪŋ] [wiː; wi] [bɪ'gɪn] [ɪn] [ri'ælәti] [tuː; tə] [lɪv; laɪv] [ænd; ənd] [tuː; tə] [ə'kwaɪə(r)] .

| With | that | understanding | we | begin | in | reality | to | live | and | to | acquire | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 理解 | 我们 | 开始 | 在 | 现实 | 到 | 居住 | 和 | 到 | 获得 | . |

有了这种理解，我们才能真正开始生活和获取。

“ [hiː; hi] [huː] [ ˌkɔmpri'hend ] [ðə; ði]['neɪtʃə(r)][ɒv; əv] [preə(r)] ” [ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [biːn] [sed] “ [bendz] [nɒt]

| “ | He | who | comprehends | the | nature | of | prayer | ” | it | has | been | said | “ | bends | not |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| “ | 他 | WHO | 理解 | 这 | 自然 | 的 | 祷告 | ” | 它 | 有 | 到过 | 说 | “ | 弯曲 | 不是 |

[ðə; ði] [niː] .

| the | knee | . |
|---|---|---|
| 这 | 膝盖 | . |

有人说过：“懂得祈祷本质的人，不会屈膝。”

[hiː; hi] ['taʊəz] [ɪn]['mædʒəsti] .

| He | towers | in | majesty | . |
|---|---|---|---|---|
| 他 | 塔楼 | 在 | 威严 | . |

他威严无比，巍峨耸立。

[hiː; hi] [gəʊz] [fɔːθ] [tuː; tə] [miːt] [hɪz; ɪz] [əʊn] .

| He | goes | forth | to | meet | his | own | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 去 | 前进 | 到 | 见面 | 他的 | 自己的 | . |

他出发去见自己的家人。

[hiː; hi] [ə'sendz] [ðə; ði] [maʊnt] [ænd; ənd] [spiːks] [wɪð] [gɒd] .

| He | ascends | the | mount | and | speaks | with | God | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 上升 | 这 | 山 | 和 | 说话 | 和 | 上帝 | . |

他登上山峰，与上帝对话。

” [ɔː(r)] , [æz; əz] ['eməsn] [pʊt] [ˌaɪ 'tiː] , “ [ðə; ði] [θɪŋz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] ['riːəli] [fɔː(r); fə(r)] [ðiː] ['grævɪteɪt]

| ” | Or | , | as | Emerson | put | it | , | “ | The | things | that | are | really | for | thee | gravitate |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 或者 | , | 作为 | 爱默生 | 放 | 它 | , | “ | 这 | 事物 | 那 | 是 | 真的 | 为了 | 你 | 引力 |

[tuː; tə] [ðiː] .

| to | thee | . |
|---|---|---|
| 到 | 你 | . |

或者，正如爱默生所说，“真正属于你的东西会向你靠近。”

” [ðə; ði] [wɜːld] [ɪz] [fʊl] [ɒv; əv] [gʊd] [θɪŋz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'tendɪd] [ɪ'speʃəli] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] .

| ” | The | world | is | full | of | good | things | that | are | intended | especially | for | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 这 | 世界 | 是 | 满的 | 的 | 好的 | 事物 | 那 | 是 | 故意的 | 尤其 | 为了 | 你 | . |

“这个世界充满了专为你准备的美好事物。”

[bʌt; bət] , [ɪf] [juː; jʊ] [wɒnt] [ðə; ði] [best] , [juː; jʊ] [mʌst; məst] [biː; bi] ['redi] — [θruː] [ˌʌndə'stændɪŋ] ,

| But | , | if | you | want | the | best | , | you | must | be | ready | — | through | understanding | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | , | 如果 | 你 | 想 | 这 | 最好的 | , | 你 | 必须 | 是 | 准备好 | — | 通过 | 理解 | , |

[tuː; tə] [rɪ'siːv] [ðə; ði] [best] .

| to | receive | the | best | . |
|---|---|---|---|---|
| 到 | 收到 | 这 | 最好的 | . |

但是，如果你想要最好的，你必须做好准备——通过理解，去接受最好的。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ə'plaɪɪŋ] [ðə; ði] ['benɪfɪts] [ɒv; əv][ðə; ði] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] ['meθəd]

| You | should | be | applying | the | benefits | of | the | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | Method |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 应该 | 是 | 申请 | 这 | 好处 | 的 | 这 | 自动的 | 手指 | 控制 | 方法 |

[tuː; tə]['æktʃuəl]['deɪli] ['pleɪɪŋ] , [naʊ] .

| to | actual | daily | playing | , | now | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 实际的 | 日常的 | 玩耍 | , | 现在 | . |

你现在就应该将自动手指控制法的优势运用到日常演奏中。

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ] ['duːɪŋ] [səʊ] ?

| Are | you | doing | so | ? |
|---|---|---|---|---|
| 是 | 你 | 正在做 | 所以 | ? |

你在这样做吗?

[dʒʌst][tuː; tə] [lɜːn] [ə; eɪ] [θɪŋ] [ænd; ənd] [ðen] [stɪk] [ˌaɪ 'tiː] [ə'weɪ] [ɪn][ðə; ði] ['klɒzɪt] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]

| Just | to | learn | a | thing | and | then | stick | it | away | in | the | closet | of | your |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 到 | 学习 | 一个 | 事物 | 和 | 然后 | 戳 | 它 | 离开 | 在 | 这 | 壁橱 | 的 | 你的 |

[maɪnd][ɪz][ə; eɪ][pɔː(r); pʊə(r)] [ɪn'vestmənt] [ɒv; əv][taɪm] ,

| mind | is | a | poor | investment | of | time | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 头脑 | 是 | 一个 | 贫穷的 | 投资 | 的 | 时间 | , |

仅仅学习了一些东西，然后把它束之高阁，这是一种浪费时间的做法。

['efət] , [ænd; ənd] ['mʌni] .

| effort | , | and | money | . |
|---|---|---|---|---|
| 努力 | , | 和 | 钱 | . |

精力和金钱。

[pʊt] [wɒt] [juː; jʊ] [nəʊ] ['ɪntuː] ['sɜːvɪs] , [nəʊ]['mætə(r)] [wɒt] [ðə; ði]['sʌbdʒɪkt] [meɪ] [biː; bi] .

| Put | what | you | know | into | service | , | no | matter | what | the | subject | may | be | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 放 | 什么 | 你 | 知道 | 进入 | 服务 | , | 不 | 事情 | 什么 | 这 | 主题 | 可能 | 是 | . |

无论主题是什么，都要运用你所掌握的知识。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ækʃ(ə)n] [ðæt] [ bi'get ] [sək'ses] [ænd; ənd] [kə'mændz] [rɪ'wɔːd] !

| It | is | action | that | begets | success | and | commands | reward | ! |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 行动 | 那 | 产生 | 成功 | 和 | 命令 | 报酬 | ! |

行动才能带来成功和回报!

[wɪ'ðaʊt] ['ækʃ(ə)n] , [ðə; ði] [lɔː] [ɒv; əv] “ [tuː] [plʌs] [tuː] ['iːkwəlz][fɔː(r)] ” [wʊd] [biː; bi][æn; ən] ['empti]

| Without | action | , | the | law | of | “ | two | plus | two | equals | four | ” | would | be | an | empty |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有 | 行动 | , | 这 | 法律 | 的 | “ | 二 | 加 | 二 | 等于 | 四 | ” | 会 | 是 | 一个 | 空的 |

[fɑːs] .

| farce | . |
|---|---|
| 闹剧 | . |

如果没有行动，“二加二等于四”的法则将沦为一场空洞的闹剧。

[duː; də] !

| DO | ! |
|---|---|
| 做 | ! |

做!

[ænd; ənd][duː; də][ðə; ði][best][juː; jʊ] [nəʊ] .

| And | do | the | best | you | know | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 做 | 这 | 最好的 | 你 | 知道 | . |

尽你所能做到最好。

['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| Practice | Exercises | 11 | , | 13 | , | 15 | , | and | 16 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习题 11、13、15 和 16。

['les(ə)n] [eɪt] .

| LESSON | 8 | . |
|---|---|---|
| 课 | 8 | . |

第八课

[ɪˌrezə'luːʃn] [ɪz][ə; eɪ] [wɜːs] [vaɪs][ðæn; ðən] ['ræʃnəs] .

| Irresolution | is | a | worse | vice | than | rashness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 分辨率不足 | 是 | 一个 | 更糟 | 副 | 比 | 鲁莽 | . |

优柔寡断比鲁莽行事更糟糕。

[hiː; hi] [huː] [ʃuːts] [wɜːst] [meɪ] ['sʌmtaɪmz] [hɪt][ðə; ði] [mɑːk] , [bʌt; bət][hiː; hi] ,

| He | who | shoots | worst | may | sometimes | hit | the | mark | , | but | he | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | WHO | 芽 | 最差 | 可能 | 有时 | 打 | 这 | 标记 | , | 但 | 他 | , |

枪法最差的人有时也可能击中目标，但是，

[huː] [ʃuːts] [nɒt][æt; ət][ɔːl][kæn; kən]['nevə(r)][hɪt][ˌaɪ 'tiː] .

| who | shoots | not | at | all | can | never | hit | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| WHO | 芽 | 不是 | 在 | 全部 | 能 | 绝不 | 打 | 它 | . |

不开枪的人永远打不中。

[ɪˌrezə'luːʃn] [ 'luːsən ] [ɔːl][ðə; ði][dʒɔɪnts][ɒv; əv][ə; eɪ] [steɪt] ; [laɪk][æn; ən]['eɪgjuː] ,

| Irresolution | loosens | all | the | joints | of | a | state | ; | like | an | ague | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 分辨率不足 | 松动 | 全部 | 这 | 关节 | 的 | 一个 | 状态 | ; | 喜欢 | 一个 | 疟疾 | , |

优柔寡断会使一个国家的各个环节松动；就像疟疾一样，

[ˌaɪ 'tiː] [ʃeɪks] [nɒt] [ðɪs] [nɔː(r)] [ðæt] [lɪm] , [bʌt; bət][ɔːl][ðə; ði]['bɒdi] [ɪz][æt; ət][wʌns][ɪn][ə; eɪ][fɪt] .

| it | shakes | not | this | nor | that | limb | , | but | all | the | body | is | at | once | in | a | fit | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 奶昔 | 不是 | 这 | 也不 | 那 | 肢 | , | 但 | 全部 | 这 | 身体 | 是 | 在 | 一次 | 在 | 一个 | 合身 | . |

它不是抖动这个或那个肢体，而是全身同时抽搐。

[ðə; ði] [ɪ'rezəluːt] [mæn][ɪz] ['lɪftɪd] [frɒm; frəm][wʌn] [pleɪs] [tuː; tə][ə'nʌðə(r)] , [səʊ] ['nʌθɪŋ] ,

| The | irresolute | man | is | lifted | from | one | place | to | another | , | so | hatcheth | nothing | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 徊 | 男人 | 是 | 抬起 | 从 | 一 | 地方 | 到 | 其他 | , | 所以 | 哈奇斯 | 没有什么 | , |

优柔寡断的人被从一个地方搬到另一个地方，结果什么也孵化不出来。

[bʌt; bət] [ 'ædl ] [ɔːl][hɪz; ɪz]['ækʃ(ə)nz] .

| but | addles | all | his | actions | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 鞍具 | 全部 | 他的 | 行动 | . |

但他所有的行为都显得混乱不堪。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [peɪ] [juː; jʊ][tuː; tə] [θɪŋk] ['keəfəli] [ɒn][ðə; ði] [ə'bʌv] [kwəʊ'teɪʃ(ə)n][frɒm; frəm] ['fɛltəm] .

| It | will | pay | you | to | think | carefully | on | the | above | quotation | from | Feltham | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 将要 | 支付 | 你 | 到 | 思考 | 小心 | 在 | 这 | 多于 | 引述 | 从 | 费尔瑟姆 | . |

仔细思考费尔瑟姆的上述引言，你会受益匪浅。

['ɔːlsəʊ] , [kən'sɪdə(r)][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['pærəgrɑːf] [ɒn] [feɪθ] .

| Also | , | consider | the | following | beautiful | paragraph | on | Faith | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 还 | , | 考虑 | 这 | 下列的 | 美丽的 | 段落 | 在 | 信仰 | . |

此外，请阅读以下这段关于信仰的优美文字。

[feɪθ] [ɪz][laɪk][ðə; ði] ['prɪmətɪv] ['grænɪt] [ɒv; əv][əʊld] [njuː] ['ɪŋglənd] .

| Faith | is | like | the | primitive | granite | of | old | New | England | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 信仰 | 是 | 喜欢 | 这 | 原始 | 花岗岩 | 的 | 老的 | 新的 | 英格兰 | . |

信仰就像新英格兰古老花岗岩一样坚硬。

[dɪg] [daʊn] [diːp] [ænd; ənd][juː; jʊ] [kʌm] [tuː; tə][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'ləʊ] [ɔːl][ˌsuːpərɪm'pəʊzd]['strɑːtə] .

| Dig | down | deep | and | you | come | to | it | below | all | superimposed | strata | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 挖 | 向下 | 深的 | 和 | 你 | 来 | 到 | 它 | 以下 | 全部 | 叠加 | 地层 | . |

向下挖掘，你会发现它位于所有叠加地层之下。

[gəʊ][tuː; tə][ðə; ði] ['sʌmɪt] [ɒv; əv][ðə; ði] [haɪst] ['maʊntənz] [ænd; ənd][juː; jʊ][faɪnd][ˌaɪ 'tiː] , [ɒn] [l'ɒftɪəst]

| Go | to | the | summit | of | the | highest | mountains | and | you | find | it | , | on | loftiest |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 到 | 这 | 首脑 | 的 | 这 | 最高 | 山脉 | 和 | 你 | 寻找 | 它 | , | 在 | 最高 |

[ˌelə'veɪʃənz] .

| elevations | . |
|---|---|
| 海拔 | . |

登上最高的山峰之巅，你就能在最高的海拔找到它。

[feɪθ] [bɪ'gɪnz] [æz; əz][ðə; ði]['beɪsɪs][ɒv; əv][ðə; ði]['ɪnfənts] ['nɒlɪdʒ] ;

| Faith | begins | as | the | basis | of | the | infants | knowledge | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 信仰 | 开始 | 作为 | 这 | 基础 | 的 | 这 | 婴儿 | 知识 | ; |

信仰始于婴儿的认知基础;

[ˌaɪ 'tiː] [endz] [ɪn] ['liːdɪŋ] [ˌjuː 'es][tuː; tə] [nəʊ] [ðə; ði] ['bɪgnəs] , [ðə; ði]['grændʒə(r)][ɒv; əv][laɪf] .

| it | ends | in | leading | us | to | know | the | bigness | , | the | grandeur | of | life | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 结束 | 在 | 领导 | 我们 | 到 | 知道 | 这 | 大 | , | 这 | 宏伟 | 的 | 生活 | . |

最终，它引领我们认识到生命的伟大和壮丽。

[ɒn] [ðiːz] [tuː] [θɪŋz] , [tuː; tə] [lɑːdʒ] [dɪ'griː] ,

| On | these | two | things | , | to | large | degree | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这些 | 二 | 事物 | , | 到 | 大的 | 程度 | , |

在这两件事上，很大程度上，

[dɪ'pendz] [jɔː(r); jə(r)]['ræpɪd] [sək'ses] [ɪn] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ] [θruː] [ðə; ði] ['meθəd] [ɒv; əv]

| depends | your | rapid | success | in | learning | to | play | through | the | Method | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 取决于 | 你的 | 迅速的 | 成功 | 在 | 学习 | 到 | 玩 | 通过 | 这 | 方法 | 的 |

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|
| 自动的 | 手指 | 控制 | . |

能否快速成功地通过自动手指控制法学会演奏取决于你。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [fɪld] [wɪð] [ðə; ði] [feɪθ] [ænd; ənd] ['nɒlɪdʒ] [ðæt] [iːtʃ] ['eksəsaɪz][hæz; həz][ɪts]

| You | must | be | filled | with | the | faith | and | knowledge | that | each | exercise | has | its |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 是 | 已填 | 和 | 这 | 信仰 | 和 | 知识 | 那 | 每个 | 锻炼 | 有 | 它是 |

[pə'tɪkjələ(r)] [pleɪs] [nɒt]['əʊnli][ɪn] ['streŋθnɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] ,

| particular | place | not | only | in | strengthening | the | muscles | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 特别的 | 地方 | 不是 | 仅有的 | 在 | 强化 | 这 | 肌肉 | , |

你必须充满信念和知识，明白每项练习都有其特定的作用，而不仅仅是增强肌肉力量。

[bʌt; bət][ɪn] [prɪ'peərɪŋ] [juː; jʊ][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [wɜːk] [tuː; tə] [kʌm] .

| but | in | preparing | you | for | the | work | to | come | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 在 | 准备 | 你 | 为了 | 这 | 工作 | 到 | 来 | . |

但是为了让你为即将到来的工作做好准备。

[ænd; ənd] ['nəʊɪŋ] [ðɪs] ,

| And | knowing | this | , |
|---|---|---|---|
| 和 | 会心 | 这 | , |

知道这一点之后，

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi] [fɪld] [wɪð] [ˌrezə'luːʃ(ə)n][tuː; tə] [wɜːk] [ænd; ənd] [ə'tʃiːv] [ðæt] [juː; jʊ]['nevə(r)]

| you | must | be | filled | with | resolution | to | work | and | achieve | that | you | never |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 是 | 已填 | 和 | 解决 | 到 | 工作 | 和 | 达到 | 那 | 你 | 绝不 |

['fɔːltə(r)][baɪ][ðə; ði] [weɪ] — [ðæt] [juː; jʊ]['nevə(r)] [mɪs] [ə; eɪ] ['præktɪs] ['pɪəriəd] .

| falter | by | the | way | — | that | you | never | miss | a | practice | period | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 犹豫不决 | 经过 | 这 | 方式 | — | 那 | 你 | 绝不 | 错过 | 一个 | 实践 | 时期 | . |

你必须充满决心去努力工作并取得成功，在这个过程中你绝不能动摇——你绝不能错过任何一次练习时间。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɑː(r); ə(r)] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| The | Exercises | this | week | are | 10 | , | 13 | , | 15 | , | and | 16 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 练习 | 这 | 星期 | 是 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

本周的练习题是 10、13、15 和 16。

['les(ə)n] [naɪn] .

| LESSON | 9 | . |
|---|---|---|
| 课 | 9 | . |

第九课

[duː; də][juː; jʊ] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ] [pɔɪnt] [tuː; tə] [kiːp] ['fɪzɪkli] [fɪt] ?

| Do | you | make | it | a | point | to | keep | physically | fit | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 制作 | 它 | 一个 | 观点 | 到 | 保持 | 身体 | 合身 | ? |

你是否注重保持身体健康?

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] ['lɜːnɪŋ] [ðæt] ['mjuːzɪk][hæz; həz][ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [tuː; tə][duː; də] [wɪð] [helθ] ,

| We | are | learning | that | Music | has | a | great | deal | to | do | with | health | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 学习 | 那 | 音乐 | 有 | 一个 | 伟大的 | 交易 | 到 | 做 | 和 | 健康 | , |

我们了解到，音乐与健康有着密切的关系。

[ænd; ənd]['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [helθ] [hæz; həz] [mʌtʃ] [tuː; tə][duː; də] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][ə'bɪləti][tuː; tə][prə'djuːs]

| and | surely | health | has | much | to | do | with | your | ability | to | produce |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 一定 | 健康 | 有 | 很多 | 到 | 做 | 和 | 你的 | 能力 | 到 | 生产 |

['mjuːzɪk] .

| Music | . |
|---|---|
| 音乐 | . |

当然，健康状况与你的音乐创作能力密切相关。

['mjuːzɪk][ɪz] ['biːɪŋ] [juːst] [mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)][ɪn][ðə; ði] ['hɑːspɪtlz] [fɔː(r); fə(r)]['kwaɪətɪŋ][ænd; ənd]

| Music | is | being | used | more | and | more | in | the | hospitals | for | quieting | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 是 | 存在 | 用过的 | 更多的 | 和 | 更多的 | 在 | 这 | 医院 | 为了 | 安静 | 和 |

['tʃɪərɪŋ] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nts] .

| cheering | the | patients | . |
|---|---|---|---|
| 欢呼 | 这 | 患者 | . |

音乐在医院中被越来越多地用于安抚和鼓舞病人。

['mjuːzɪk] [pleɪd] [æn; ən][ɪm'pɔːt(ə)nt][pɑːt][bɪ'haɪnd][ðə; ði][laɪnz][ɪn][ðə; ði] [greɪt] [wɔː(r)][ɪn][ðə; ði] [weɪ]

| Music | played | an | important | part | behind | the | lines | in | the | great | war | in | the | way |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 玩 | 一个 | 重要的 | 部分 | 在后面 | 这 | 线条 | 在 | 这 | 伟大的 | 战争 | 在 | 这 | 方式 |

[ɒv; əv] ['lendɪŋ] [sə'pɔːt] [ænd; ənd] ['kʌrɪdʒ] [tuː; tə] [ðəʊz] [səʊ] ['sɔːli] [ɪn] [niːd] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

| of | lending | support | and | courage | to | those | so | sorely | in | need | of | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 贷款 | 支持 | 和 | 勇气 | 到 | 那些 | 所以 | 非常 | 在 | 需要 | 的 | 它 | . |

在第一次世界大战中，音乐在后方发挥了重要作用，为那些急需支持和勇气的人们提供了慰藉和力量。

[wɒt] , [ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [hæz; həz] [helθ] [tuː; tə][duː; də] [wɪð] ['mjuːzɪk] ?

| What | , | on | the | other | hand | , | has | health | to | do | with | Music | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | , | 在 | 这 | 其他 | 手 | , | 有 | 健康 | 到 | 做 | 和 | 音乐 | ? |

另一方面，健康与音乐有什么关系呢?

['mjuːzɪk][ɪz][self] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

| Music | is | self | expression | . |
|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 是 | 自己 | 表达 | . |

音乐是自我表达的方式。

[ɪf] [ðæt] [self] [wɪtʃ] [pɹədj'uːsɪz][ðə; ði] ['melədi] [biː; bi] [ɪl] , [ðə; ði][fækt] [wɪl] [biː; bi] [rɪ'flektɪd] [ɪn][ðə; ði]

| If | that | self | which | produces | the | melody | be | ill | , | the | fact | will | be | reflected | in | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 那 | 自己 | 哪个 | 产 | 这 | 旋律 | 是 | 患病的 | , | 这 | 事实 | 将要 | 是 | 反映 | 在 | 这 |

['pleɪɪŋ] .

| playing | . |
|---|---|
| 玩耍 | . |

如果产生旋律的那个自我生病了，那么这个事实就会反映在演奏中。

['mjuːzɪk] [dɪ'spleɪz] [ðə; ði] [həːts] [ɒv; əv][ðə; ði] ['bɒdi] [ænd; ənd][ðə; ði] [həːts] [ɒv; əv][ðə; ði] [hɑːt] , [æz; əz]

| Music | displays | the | hurts | of | the | body | and | the | hurts | of | the | heart | , | as |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 显示器 | 这 | 疼痛 | 的 | 这 | 身体 | 和 | 这 | 疼痛 | 的 | 这 | 心 | , | 作为 |

[wel] .

| well | . |
|---|---|
| 出色地 | . |

音乐既能展现身体上的伤痛，也能展现心灵上的伤痛。

[səʊ][ˌaɪ 'tiː] [bɪ'huːvz] [ˌjuː 'es] [huː] [wʊd] [biː; bi] [mjuː'zɪʃənz] [tuː; tə] [kiːp] [wel] [ɪn][maɪnd][ænd; ənd] ['bɒdi]

| So | it | behooves | us | who | would | be | musicians | to | keep | well | in | mind | and | body |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 它 | 理应 | 我们 | WHO | 会 | 是 | 音乐家 | 到 | 保持 | 出色地 | 在 | 头脑 | 和 | 身体 |

.

:

.

所以，对于我们这些想成为音乐家的人来说，保持身心健康至关重要。

[tuː; tə][ə; eɪ] [greɪt] [ɪkˈstent] , [ðɪs] [ɪz][dʒʌst][ə; eɪ] [ˈkwestʃən] [ɒv; əv] [ˈkɒmən] [sens] .

| **To** | **a** | **great** | **extent** | **,** | **this** | **is** | **just** | **a** | **question** | **of** | **common** | **sense** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 一个 | 伟大的 | 程度 | , | 这 | 是 | 只是 | 一个 | 问题 | 的 | 常见的 | 感觉 | . |

在很大程度上，这只是一个常识问题。

[biː; bi] [ˈθɔːtf(ə)l] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˈiːtɪŋ] , [jɔː(r); jə(r)] [ˈsliːpɪŋ] , [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)][ˈeksəsaɪz] ,

| **Be** | **thoughtful** | **of** | **your** | **eating** | **,** | **your** | **sleeping** | **,** | **and** | **your** | **exercise** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 周到 | 的 | 你的 | 吃 | , | 你的 | 睡眠 | , | 和 | 你的 | 锻炼 | , |

[ænd; ənd][let][ˈneɪtʃə(r)][keə(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ðɪ][rest] .

| **and** | **let** | **Nature** | **care** | **for** | **the** | **rest** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 让 | 自然 | 关心 | 为了 | 这 | 休息 | . |

注意饮食、睡眠和运动，其余的就交给大自然吧。

[bʌt; bət] [wen] [ˌmɪsˈfɔːtʃuːn] [ɒv; əv] [ˈeni] [kaɪnd] [dʌz] [ˌəʊvəˈteɪk] [juː; jʊ] — [ænd; ənd][wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɔːl]

| **But** | **when** | **misfortune** | **of** | **any** | **kind** | **does** | **overtake** | **you** | **—** | **and** | **we** | **are** | **all** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 什么时候 | 不幸 | 的 | 任何 | 种类 | 做 | 超过 | 你 | — | 和 | 我们 | 是 | 全部 |

[kɔːt] [æt; ət] [ˈsʌmtaɪm] [ɔː(r)][ˈʌðə(r)] — [tɜːn] [ˈfriːli] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)][ˈmjuːzɪk][fɔː(r); fə(r)] [rɪˈliːf] .

| **caught** | **at** | **sometime** | **or** | **other** | **—** | **turn** | **freely** | **to** | **your** | **Music** | **for** | **relief** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 捕捉 | 在 | 有时 | 或者 | 其他 | — | 转动 | 自由 | 到 | 你的 | 音乐 | 为了 | 宽慰 | . |

但是，当任何不幸降临到你身上时——我们每个人或多或少都会遇到不幸——请随时转向你的音乐寻求慰藉。

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ˌaɪ ˈtiː] .

| **You** | **will** | **find** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 寻找 | 它 | . |

你会找到的。

[pɔː(r)] [aʊt] [jɔː(r); jə(r)] [səʊl] [ɪn][ðə; ðɪ] [ˈmelədi] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [ˈɪnstrəmənt] .

| **Pour** | **out** | **your** | **soul** | **in** | **the** | **melody** | **of** | **your** | **instrument** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 倒 | 出去 | 你的 | 灵魂 | 在 | 这 | 旋律 | 的 | 你的 | 乐器 | . |

将你的灵魂倾注于乐器的旋律之中。

[ɪf] [ðeə(r)][ɪz][ˈbɪtə(r)][ɪn][ðə; ðɪ] [hɑːt] , [let][ˌaɪ ˈtiː] [kʌm] [aʊt] .

| **If** | **there** | **is** | **bitter** | **in** | **the** | **heart** | **,** | **let** | **it** | **come** | **out** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 那里 | 是 | 苦的 | 在 | 这 | 心 | , | 让 | 它 | 来 | 出去 | . |

如果心中有苦涩，就让它流露出来。

[get] [rɪd][ɒv; əv][ˌaɪ ˈtiː] .

| **Get** | **rid** | **of** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 得到 | 摆脱 | 的 | 它 | . |

扔掉它。

[ɪf] [ðeə(r)][ɪz] [ˈsædnəs] , [ɪkˈspres] [ˌaɪ ˈtiː][ænd; ənd] [rɪˈpleɪs] [ˌaɪ ˈtiː] [ðen] [wɪð] [dʒɔɪ] .

| **If** | **there** | **is** | **sadness** | **,** | **express** | **it** | **and** | **replace** | **it** | **then** | **with** | **joy** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 那里 | 是 | 悲伤 | , | 表达 | 它 | 和 | 代替 | 它 | 然后 | 和 | 喜悦 | . |

如果感到悲伤，就表达出来，然后用快乐取而代之。

[ɪf] [ðeə(r)][ɪz] [daʊt] , [pleɪ] [ɒn] [ʌnˈtɪl] [æt; ət][leŋkθ; leŋθ] [ˈkɒmz] [piːs] [əˈgen] , [ænd; ənd] [swiːt]

| **If** | **there** | **is** | **doubt** | **,** | **play** | **on** | **until** | **at** | **length** | **comes** | **peace** | **again** | **,** | **and** | **sweet** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 那里 | 是 | 怀疑 | , | 玩 | 在 | 直到 | 在 | 长度 | 来 | 和平 | 再次 | , | 和 | 甜的 |

[əˈʃʊərəns] .

| **assurance** | **.** |
|---|---|
| 保证 | . |

如果还有疑虑，那就继续玩下去，直到最终恢复平静，获得甜蜜的安心。

[ˈmjuːzɪk] [brɪŋz] [helθ] — [ænd; ənd] [helθ] [ lend ][dʒɔɪ][tuː; tə][ˈmjuːzɪk] !

| **Music** | **brings** | **health** | **—** | **and** | **health** | **lends** | **joy** | **to** | **Music** | **!** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 带来 | 健康 | — | 和 | 健康 | 借贷 | 喜悦 | 到 | 音乐 | ! |

音乐带来健康——而健康又给音乐带来快乐!

[ˈpræktɪs] [ˈeksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - [ˈfeɪθfəli] .

| **Practice** | **Exercises** | **12** | **,** | **17** | **,** | **18** | **,** | **and** | **19** | **faithfully** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | 忠实 | . |

认真完成练习题 12、17、18 和 19。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 10 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第十课

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['nesəsəri] [tuː; tə][treɪn][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][tuː; tə][ækt] ['kwɪkli] , ['ækjərətli] , ['strɒŋli] ,

| It | is | necessary | to | train | the | muscles | to | act | quickly | , | accurately | , | strongly | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 必要的 | 到 | 火车 | 这 | 肌肉 | 到 | 行为 | 迅速地 | , | 准确 | , | 强烈 | , |

必须训练肌肉，使其能够快速、准确、有力地做出反应。

[ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['iːzi] ['taɪərɪŋ] [ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['suːpə(r)] - [mju'zɪʃ(ə)n] .

| and | without | easy | tiring | if | you | are | to | be | a | super | - | musician | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 没有 | 简单的 | 令人疲惫 | 如果 | 你 | 是 | 到 | 是 | 一个 | 极好的 | - | 音乐家 | . |

要想成为超级音乐家，就不能轻易感到疲惫。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə][ə'kwaɪə(r)][ðə; ði] [ˌɪndɪ'pendənt] , [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['muːvmənt] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] ,

| In | order | to | acquire | the | independent | , | individual | movement | of | the | fingers | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 命令 | 到 | 获得 | 这 | 独立的 | , | 个人 | 移动 | 的 | 这 | 手指 | , |

为了获得手指独立、单独的运动能力，

[ðeɪ] [hæv; həv][tuː; tə][gəʊ] [θruː] [ðə; ði] “ ['ɔːkwəd] [skwɒd] ” [steɪdʒ] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] ; [bʌt; bət] [wɪð]

| they | have | to | go | through | the | “ | awkward | squad | ” | stage | , | it | is | true | ; | but | with |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 有 | 到 | 去 | 通过 | 这 | “ | 尴尬的 | 队 | ” | 阶段 | , | 它 | 是 | 真的 | ; | 但 | 和 |

[ðə; ði]['prɒpə(r)] ,

| the | proper | , |
|---|---|---|
| 这 | 恰当的 | , |

他们确实要经历“尴尬期”；但只要方法得当，

['θɔːtf(ə)l] [drɪlɪŋ] , [wɪtʃ] [ðiːz] ['lesnz] , [laɪk][æn; ən] [ˌʌndə'stændɪŋ] ['ɒfɪsə(r)] [gɪvz] ,

| thoughtful | drilling | , | which | these | lessons | , | like | an | understanding | officer | gives | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 周到 | 钻孔 | , | 哪个 | 这些 | 课程 | , | 喜欢 | 一个 | 理解 | 官 | 给予 | , |

深思熟虑的演练，就像一位善解人意的军官所传授的那样。

[ðeɪ] [suːn] [bɪ'kʌm] [fə'mɪliə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [kə'mændz] [ænd; ənd] [lɜːn] [tuː; tə][ə'beɪ] ['ɔːdərs] .

| they | soon | become | familiar | with | the | commands | and | learn | to | obey | orders | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 很快 | 变得 | 熟悉的 | 和 | 这 | 命令 | 和 | 学习 | 到 | 服从 | 订单 | . |

他们很快就熟悉了指令，学会了服从命令。

[ə'biːdiəns] [ɪz][ɒv; əv] ['æbsəluːt] [ɪm'pɔːt(ə)ns] [ɪn] ['lɜːnɪŋ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| Obedience | is | of | absolute | importance | in | learning | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 服从 | 是 | 的 | 绝对 | 重要性 | 在 | 学习 | 自动的 | 手指 | 控制 | . |

在学习自动手指控制的过程中，服从至关重要。

[fɜːst] [ə'biːdiəns] [ðæt] [juː; jʊ][mʌst; məst] [gɪv] [tuː; tə][ðə; ði] ['rɪt(ə)n] [wɜːd] [ɒv; əv][ðə; ði]['les(ə)n] .

| First | obedience | that | you | must | give | to | the | written | word | of | the | lesson | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 第一的 | 服从 | 那 | 你 | 必须 | 给 | 到 | 这 | 书面 | 单词 | 的 | 这 | 课 | . |

首先，你必须服从课程中的文字教导。

[ænd; ənd] [ðen] [ə'biːdiəns] [ðæt] [juː; jʊ][mʌst; məst][dɪ'mɑːnd][ɒv; əv][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] [ɪn'vɒlvd] .

| And | then | obedience | that | you | must | demand | of | the | muscles | involved | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 服从 | 那 | 你 | 必须 | 要求 | 的 | 这 | 肌肉 | 涉及 | . |

然后，你必须要求相关肌肉服从。

[wen] [juː; jʊ] [wɒnt] [jɔː(r); jə(r)]['fɪŋgə(r)][ɔː(r)] [wɒt'evə(r)] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi][tuː; tə] [pə'fɔːm] [ə; eɪ]['sɜːt(ə)n]

| When | you | want | your | finger | or | whatever | it | may | be | to | perform | a | certain |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 你 | 想 | 你的 | 手指 | 或者 | 任何 | 它 | 可能 | 是 | 到 | 履行 | 一个 | 肯定 |

['muːvmənt] ,

| movement | , |
|---|---|
| 移动 | , |

当你想让你的手指或其他部位做出某个特定动作时，

[duː; də] [nɒt] [ək'sept] ['eniθɪŋ] [ʃɔːt] [ɒv; əv] [pə'fekʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ˌaɪ 'tiː] .

| **do** | **not** | **accept** | **anything** | **short** | **of** | **perfection** | **from** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 接受 | 任何事物 | 短的 | 的 | 完美 | 从 | 它 | . |

不要对它有任何低于完美的要求。

['ænəlaɪz] [iːtʃ] ['muːvmənt] [ðæt] [ siːm ] [tuː; tə] [gɪv] ['trʌb(ə)l] .

| **Analyze** | **each** | **movement** | **that** | **seems** | **to** | **give** | **trouble** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 分析 | 每个 | 移动 | 那 | 似乎 | 到 | 给 | 麻烦 | . |

分析每一个看似有问题的动作。

['trʌb(ə)l] — [ˌʌndə'stænd] — [ɪz] [hɑːf] [rɪ'muːvd] .

| **Trouble** | **—** | **understand** | **—** | **is** | **half** | **removed** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 麻烦 | — | 理解 | — | 是 | 一半 | 已移除 | . |

明白这一点，麻烦就解决了一半。

[ɪf] [juː; jʊ] [dɪ'mɑːnd] ['pɜːfɪkt] [ə'biːdiəns] [frɒm; frəm] [jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] [iːtʃ] [ænd; ənd] ['evri] [taɪm] ,

| **If** | **you** | **demand** | **perfect** | **obedience** | **from** | **your** | **fingers** | **each** | **and** | **every** | **time** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 要求 | 完美的 | 服从 | 从 | 你的 | 手指 | 每个 | 和 | 每一个 | 时间 | , |

如果你要求你的手指每次都绝对服从，

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] [teɪk] [lɒŋ] [fɔː(r); fə(r)] [juː; jʊ] [tuː; tə] [ɪ'stæblɪʃ] [ðæt] ['veri] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] [kə'nekʃn] —

| **it** | **will** | **not** | **take** | **long** | **for** | **you** | **to** | **establish** | **that** | **very** | **desirable** | **connection** | **—** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 将要 | 不是 | 拿 | 长的 | 为了 | 你 | 到 | 建立 | 那 | 非常 | 理想 | 联系 | — |

[ɔː(r)] [ʃæl; ʃəl] [wiː; wi] [seɪ] [ˌʌndə'stændɪŋ] — [bɪ'twiːn] [ðə; ði] [breɪn] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [wɪtʃ] [wɪl]

| **or** | **shall** | **we** | **say** | **understanding** | **—** | **between** | **the** | **brain** | **and** | **the** | **fingers** | **which** | **will** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 将 | 我们 | 说 | 理解 | — | 之间 | 这 | 脑 | 和 | 这 | 手指 | 哪个 | 将要 |

[friː] [juː; jʊ] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['juːʒuəl] ['drʌdʒəri] [ɒv; əv] ['fʌmblɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ði] [nəʊts] [æt; ət] [ðə; ði]

| **free** | **you** | **from** | **the** | **usual** | **drudgery** | **of** | **fumbling** | **for** | **the** | **notes** | **at** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自由的 | 你 | 从 | 这 | 通常 | 苦役 | 的 | 笨拙 | 为了 | 这 | 笔记 | 在 | 这 |

['ɪnstrəmənt] ,

| **instrument** | **,** |
|---|---|
| 乐器 | , |

你很快就能在大脑和手指之间建立起那种非常理想的联系——或者我们应该说是理解——这将使你摆脱以往在乐器上摸索音符的繁琐工作。

[ɒv; əv] ['əʊnli] [hɑːf] [ˌkɑːmprɪ'hendɪŋ] [wɒt] [juː; jʊ] [ɑː(r); ə(r)] ['pleɪɪŋ] ,

| **of** | **only** | **half** | **comprehending** | **what** | **you** | **are** | **playing** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 仅有的 | 一半 | 理解 | 什么 | 你 | 是 | 玩耍 | , |

对所玩的游戏只有一半的理解，

[ænd; ənd] [ɒv; əv] ['getɪŋ] ['taɪəd] [wen] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd] [stɪl] [biː; bi] [freʃ] [ænd; ənd] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [jɔː'self] .

| **and** | **of** | **getting** | **tired** | **when** | **you** | **should** | **still** | **be** | **fresh** | **and** | **enjoying** | **yourself** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 的 | 获得 | 疲劳的 | 什么时候 | 你 | 应该 | 仍然 | 是 | 新鲜的 | 和 | 享受 | 你自己 | . |

明明应该精神饱满、享受当下，却感到疲惫不堪。

[ðʌs] , [ðə; ði] ['hæbɪt] [ɒv; əv] [kə'rektnəs] [ɪz] [ɪ'stæblɪʃt] .

| **Thus** | **,** | **the** | **habit** | **of** | **correctness** | **is** | **established** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因此 | , | 这 | 习惯 | 的 | 正确性 | 是 | 已确立的 | . |

由此，正确的习惯就养成了。

[ɪf] [ðeə(r)] [biː; bi] ['eni] [gʊd] ['hæbɪts] ; ['ʃʊəli; 'ʃɔːli] ,

| **If** | **there** | **be** | **any** | **good** | **habits** | **;** | **surely** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 那里 | 是 | 任何 | 好的 | 习惯 | ; | 一定 | , |

如果说有什么好习惯的话；当然，

[ðɪs] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] [best] [ðæt] [ə; eɪ] [mjuˈzɪʃ(ə)n] [kʊd; kəd] [ə'kwaɪə(r)] .

| **this** | **is** | **one** | **of** | **the** | **best** | **that** | **a** | **Musician** | **could** | **acquire** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 是 | 一 | 的 | 这 | 最好的 | 那 | 一个 | 音乐家 | 可以 | 获得 | . |

这是音乐家能获得的最佳装备之一。

[ai] [kə'mend] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][juː; jʊ] ['haɪli] .

| I | commend | it | to | you | highly | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 表彰 | 它 | 到 | 你 | 高度 | . |

我强烈推荐。

[ˌaɪ 'tiː] [wel] [ riː'pei, ri- ][jɔː(r); jə(r)] ['efət] [ɪn] ['geɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] .

| It | well | repays | your | effort | in | gaining | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 出色地 | 偿还 | 你的 | 努力 | 在 | 获得 | 它 | . |

你为之付出的努力终将得到丰厚的回报。

['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| Exercises | 17 | , | 18 | , | 19 | , | and | 20 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习 17、18、19 和 20。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 11 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第11课。

['sʌmtaɪmz] , [æz; əz][wiː; wi][gəʊ] [ə'lɒŋ] [ɪn][ə; eɪ] [kɔːs] [ɒv; əv] ['lesnz] ,

| Sometimes | , | as | we | go | along | in | a | course | of | lessons | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有时 | , | 作为 | 我们 | 去 | 沿着 | 在 | 一个 | 课程 | 的 | 课程 | , |

有时，随着课程的进行，

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)][ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [luːz] [saɪt] [ɒv; əv][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] ['pɜːpəs] .

| we | are | inclined | to | lose | sight | of | the | original | purpose | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 倾斜 | 到 | 失去 | 视线 | 的 | 这 | 原来的 | 目的 | . |

我们很容易忘记最初的目的。

[ˌaɪ 'tiː]['ɒf(ə)n][ɪz] [wel] [tuː; tə] [lʊk] [bæk] [ænd; ənd] [siː] [wɒt] [wiː; wi][set] [aʊt][tuː; tə][duː; də] ,

| It | often | is | well | to | look | back | and | see | what | we | set | out | to | do | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 经常 | 是 | 出色地 | 到 | 看 | 后退 | 和 | 看 | 什么 | 我们 | 放 | 出去 | 到 | 做 | , |

回顾过去，看看我们最初的目标是做什么，往往是有益的。

[ænd; ənd] [wɒt] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ɐk'ɒmplɪʃɪŋ] .

| and | what | we | are | accomplishing | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 什么 | 我们 | 是 | 完成 | . |

以及我们正在取得的成就。

[ɪn][ðə; ði][fɜːst] [pleɪs] , [wiː; wi] ['stɑːtɪd] [aʊt][tuː; tə] [dɪ'veləp] [streŋθ] , [ˌfleksə'bɪləti] , ['friːdəm] [ɒv; əv]

| In | the | first | place | , | we | started | out | to | develop | strength | , | flexibility | , | freedom | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 第一的 | 地方 | , | 我们 | 开始 | 出去 | 到 | 发展 | 力量 | , | 灵活性 | , | 自由 | 的 |

['muːvmənt] ,

| movement | , |
|---|---|
| 移动 | , |

首先，我们开始锻炼力量、柔韧性和活动自由度。

[ˌɪndɪ'pendənt] ['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd] ['pɜːfɪkt] [kən'trəʊl][ɒv; əv] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

| independent | action | , | and | perfect | control | of | each | one | of | the | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 独立的 | 行动 | , | 和 | 完美的 | 控制 | 的 | 每个 | 一 | 的 | 这 | 手指 | . |

手指独立活动，并能完美控制每一根手指。

['aʊə(r)] ['pɜːpəs] [ɪn] ['duːɪŋ] [ðiːz] [θɪŋz] [ɪz][tuː; tə][ɪ'neɪb(ə)l][wʌn][tuː; tə] [seɪv] [taɪm] [ɪn] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə]

| Our | purpose | in | doing | these | things | is | to | enable | one | to | save | time | in | learning | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们的 | 目的 | 在 | 正在做 | 这些 | 事物 | 是 | 到 | 使能够 | 一 | 到 | 节省 | 时间 | 在 | 学习 | 到 |

[pleɪ] ['eni] ['mjuːzɪk(ə)l] ['ɪnstrəmənt] [θruː] ['speʃəlaɪzɪŋ] [ɒn][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] [wɜːk] [wɪtʃ] [k'ɒnstɪtj,uːts]

| play | any | musical | instrument | through | specializing | on | the | finger | work | which | constitutes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 玩 | 任何 | 音乐 | 乐器 | 通过 | 专业化 | 在 | 这 | 手指 | 工作 | 哪个 | 构成 |

[sʌm; səm][naɪn] - [tenθs] [ɒv; əv][ðə; ði]['bæt(ə)l] .

| some | nine | - | tenths | of | the | battle | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 九 | - | 十分之一 | 的 | 这 | 战斗 | . |

我们这样做的目的是为了让人们能够通过专注于手指技巧来节省学习演奏任何乐器的时间，因为手指技巧占了演奏技巧的十分之九。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] , ['ʌðə(r)] ['benɪfɪts] [ɑː(r); ə(r)] [ɪk'spektɪd] — ['greɪtə(r)][self] - [rɪ'laɪəns] , ['greɪtə(r)]

| At | the | same | time | , | other | benefits | are | expected | — | greater | self | - | reliance | , | greater |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 相同的 | 时间 | , | 其他 | 好处 | 是 | 预期的 | — | 更大的 | 自己 | - | 依赖 | , | 更大的 |

['ækjərəsi] [ɪn] [saɪt] ['riːdɪŋ] ,

| accuracy | in | sight | reading | , |
|---|---|---|---|---|
| 准确性 | 在 | 视线 | 阅读 | , |

与此同时，预计还会获得其他益处——更强的自理能力、更高的视奏准确率。

[ænd; ənd]['greɪtə(r)] [iːz] [ɪn] [ə'kʌmpənɪɪŋ] .

| and | greater | ease | in | accompanying | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 更大的 | 舒适 | 在 | 随同 | . |

陪同也更加方便。

[ɪn]['ɔːdə(r)][tuː; tə] [ə'kʌmplɪʃ] [ðiːz] [endz] , [wiː; wi][hæv; həv] [biːn] ['friːɪŋ] [ðə; ði][dʒɔɪnts][frɒm; frəm]

| In | order | to | accomplish | these | ends | , | we | have | been | freeing | the | joints | from |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 命令 | 到 | 完成 | 这些 | 结束 | , | 我们 | 有 | 到过 | 释放 | 这 | 关节 | 从 |

['stɪfnəs] [ænd; ənd] ['leɪmnəs] .

| stiffness | and | lameness | . |
|---|---|---|---|
| 刚性 | 和 | 跛行 | . |

为了实现这些目标，我们一直在努力消除关节僵硬和跛行。

[wiː; wi][hæv; həv] [biːn] ['treɪnɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tuː; tə] [muːv] [mɔː(r)] ['waɪdli] [ænd; ənd][mɔː(r)] ['friːli] .

| We | have | been | training | the | fingers | to | move | more | widely | and | more | freely | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 有 | 到过 | 训练 | 这 | 手指 | 到 | 移动 | 更多的 | 广泛 | 和 | 更多的 | 自由 | . |

我们一直在训练手指，使它们能够更自由、更灵活地活动。

[ænd; ənd][wiː; wi][hæv; həv] [biːn] [dɪ'veləpɪŋ] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] , [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [hæv; həv] [biːn]

| And | we | have | been | developing | the | muscles | , | so | that | the | fingers | have | been |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我们 | 有 | 到过 | 发展 | 这 | 肌肉 | , | 所以 | 那 | 这 | 手指 | 有 | 到过 |

[dɪ'veləpt] ,

| developed | , |
|---|---|
| 发达 | , |

我们一直在锻炼肌肉，所以手指也发育得很好。

['streŋθ(ə)nd] , ['gɪv(ə)n]['greɪtə(r)] [spiːd] [ænd; ənd] [fə'sɪləti] [ɒv; əv]['ækʃ(ə)n] , [ænd; ənd][ðeə(r)] [ɪn'djʊərəns]

| strengthened | , | given | greater | speed | and | facility | of | action | , | and | their | endurance |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 加强 | , | 给定 | 更大的 | 速度 | 和 | 设施 | 的 | 行动 | , | 和 | 他们的 | 耐力 |

[ɪn'kriːst] .

| increased | . |
|---|---|
| 增加 | . |

他们的体格得到了增强，行动速度和灵活性也得到了提高，耐力也增强了。

[wɪð] ['greɪtə(r)] [streŋθ] , [hæz; həz] [kʌm] ['greɪtə(r)] [ˌɪndɪ'pendəns] [ɪn]['ækʃ(ə)n] .

| With | greater | strength | , | has | come | greater | independence | in | action | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 更大的 | 力量 | , | 有 | 来 | 更大的 | 独立 | 在 | 行动 | . |

实力越强，行动上也越独立。

[baɪ] [ðɪs] [taɪm] , [juː; jʊ] [ɔːt] [tuː; tə][biː; bi] [wel] ['stɑːtɪd] [tə'wɔːd] ['pɜːfɪkt] [kən'trəʊl][ɒv; əv] [iːtʃ] [ɒv; əv]

| By | this | time | , | you | ought | to | be | well | started | toward | perfect | control | of | each | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 这 | 时间 | , | 你 | 应该 | 到 | 是 | 出色地 | 开始 | 朝向 | 完美的 | 控制 | 的 | 每个 | 的 |

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

| the | fingers | . |
|---|---|---|
| 这 | 手指 | . |

到这个时候，你应该已经基本能够完美控制每一根手指了。

[sɪns] [ðə; ði] [həʊl] [kɔːs] [ɪz] [beɪst] [ɒn]['keəf(ə)l] , [ˌsaɪən'tɪfɪk][ɪnˌvestɪ'geɪʃ(ə)n] ,

| Since | the | whole | course | is | based | on | careful | , | scientific | investigation | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自从 | 这 | 所有的 | 课程 | 是 | 基于 | 在 | 小心 | , | 科学 | 调查 | , |

由于整个课程都是基于严谨的科学调查，

[ðə; ði] [wɜːk] [hæz; həz] [biːn] [bɪlt] [ʌp][ɪn] ['dɪfɪkəlti] [æz; əz][ðə; ði] ['lesnz] [went] [ɒn] ,

| the | work | has | been | built | up | in | difficulty | as | the | lessons | went | on | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 工作 | 有 | 到过 | 建造 | 向上 | 在 | 困难 | 作为 | 这 | 课程 | 去 | 在 | , |

随着课程的进行，作业的难度也逐渐增加。

[səʊ] [ðæt] [ðeə(r)][hæz; həz] [biːn] ['nʌθɪŋ] ['riːəli] [hɑːd] [ə'baʊt][ðem; ðəm] .

| so | that | there | has | been | nothing | really | hard | about | them | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 那里 | 有 | 到过 | 没有什么 | 真的 | 难的 | 关于 | 他们 | . |

所以，对他们来说并没有什么真正困难的事情。

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['ɪntrəstɪŋ] [ænd; ənd] [prə'gresɪv] .

| They | are | interesting | and | progressive | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 是 | 有趣的 | 和 | 进步 | . |

它们既有趣又具有前瞻性。

[ðæt] [ɪz][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] .

| That | is | as | it | should | be | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 作为 | 它 | 应该 | 是 | . |

这才是应有的状态。

[æz; əz][ðə; ði] [kɔːs] ['prəʊsiːdz] , ['weðə(r)] [juː; jʊ][hæv; həv] [njuː] [ɔː(r)] [rɪ'vjuː] [wɜːk] ,

| As | the | course | proceeds | , | whether | you | have | new | or | review | work | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 这 | 课程 | 收益 | , | 无论 | 你 | 有 | 新的 | 或者 | 审查 | 工作 | , |

随着课程的进行，无论你是做新作业还是复习旧知识，

[beə(r)][ɪn][maɪnd] [ðæt] [wɒt] [ɪz]['gɪv(ə)n][ɪz][ɪg'zæktli] [wɒt] [juː; jʊ] [niːd] ,

| bear | in | mind | that | what | is | given | is | exactly | what | you | need | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 熊 | 在 | 头脑 | 那 | 什么 | 是 | 给定 | 是 | 确切地 | 什么 | 你 | 需要 | , |

请记住，你所得到的正是你所需要的。

[ænd; ənd] [wɒt] [wɪl] [help] [juː; jʊ][məʊst] .

| and | what | will | help | you | most | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 什么 | 将要 | 帮助 | 你 | 最多 | . |

以及什么对你最有帮助。

['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| Practice | Exercises | 17 | , | 18 | , | 20 | , | and | 21 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习题 17、18、20 和 21。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 12 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第十二课

[greɪt] [θɔːt] [prɪ'siːdz] [ɔːl] ['greɪtnəs] .

| Great | thought | precedes | all | greatness | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 伟大的 | 想法 | 之前 | 全部 | 伟大 | . |

伟大的思想孕育着一切伟大的成就。

[nəʊ][mæn][ɪz] [greɪt] [huːz] [θɔːt] [ɪz][nɒt] [greɪt] .
**No man is great whose thought is not great .**
不 男人 是 伟大的 谁 想法 是 不是 伟大的 .

思想不伟大的人，算不上伟大的人。

[ə; eɪ] ['pesɪmɪst] [ænd; ənd][æn; ən]['ɒptɪmɪst][wɜː(r); wə(r)] [dɪ'skʌsɪŋ] [laɪf][frɒm; frəm] ['dɪfrənt] ['æŋglz] .
**A pessimist and an optimist were discussing life from different angles .**
一个 悲观主义者 和 一个 乐天派 是 讨论 生活 从 不同的 角度 .

悲观主义者和乐观主义者从不同的角度讨论人生。

“ [aɪ] ['riːəli] [bɪ'liːv] , ” [sed] [ðə; ðɪ]['fɔːmə(r)] , “ [ðæt] [aɪ][kʊd; kəd] [meɪk] [ə; eɪ]['betə(r)] [wɜːld] [maɪ'self] . ”
**“ I really believe , ” said the former , “ that I could make a better world myself . ”**
“ 我 真的 相信 , ” 说 这 以前的 , “ 那 我 可以 制作 一个 更好的 世界 我 . ”

“我真的相信，”前者说，“我可以靠自己创造一个更美好的世界。”

“ [ʃʊə(r)] ! ” [rɪ'tɜːnd] [ðə; ðɪ] ['ɒptɪmɪst] ; “ [ðæts] [dʒʌst] [wɒt] [wɪr] [hɪə(r)][fɔː(r); fə(r)] .
**“ Sure ! ” returned the optimist ; “ That's just what we're here for .**
“ 当然 ! ” 返回 这 乐天派 ; “ 那就是 只是 什么 是 这里 为了 .

“当然！”乐观者回答道，“我们来这里就是为了这个。”

[naʊ] [lets] [get] [tə'geðə(r)] [ænd; ənd][duː; də][ˌaɪ 'tiː] .
**Now let's get together and do it .**
现在 我们来吧 得到 一起 和 做 它 .

现在让我们聚在一起一起做这件事。

” [ɪf] [juː; jʊ] [wɪl] [get] [ðə; ðɪ] [raɪt] [θɔːt] , [ænd; ənd] [ðen] [get] [tuː; tə] [wɜːk] ,
**” If you will get the right thought , and then get to work ,**
” 如果 你 将要 得到 这 正确的 想法 , 和 然后 得到 到 工作 ,

“如果你能想出正确的方向，然后开始行动，

[juː; jʊ] [wɪl] [ə'kʌmplɪʃ] [jɔː(r); jə(r)] [pɑːt] [ɪn] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ]['betə(r)] [wɜːld] [jɔː'self] .
**you will accomplish your part in making a better world yourself .**
你 将要 完成 你的 部分 在 制作 一个 更好的 世界 你自己 .

你也将为创造一个更美好的世界贡献自己的一份力量。

[wʌn] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] [θɪŋz] [ðæt] [ðə; ðɪ] [wɜːld] [lʊks] [tuː; tə][juː; jʊ][tuː; tə][duː; də][ɪz][tuː; tə] [sə'plaɪ] [ˌaɪ 'tiː]
**One of the things that the world looks to you to do is to supply it**
一 的 这 事物 那 这 世界 看起来 到 你 到 做 是 到 供应 它

[wɪð] ['mjuːzɪk] — [tuː; tə] [brɪŋ] ['hɑːməni] [tuː; tə]['kwaɪət][ɪts]['taɪəd][ænd; ənd]['dʒæŋg(ə)ld] [nɜːvz] — [tuː; tə]
**with music — to bring harmony to quiet its tired and jangled nerves — to**
和 音乐 — 到 带来 和谐 到 安静的 它是 疲劳的 和 叮当作响 神经 — 到

[brɪŋ] ['dʒɔɪəs] ['melədi] [tuː; tə]['laɪvn][ðə; ðɪ] [griːf] [baʊnd] [hɑːt] — [ænd; ənd][tuː; tə] [brɪŋ] [æn; ən]
**bring joyous melody to liven the grief bound heart — and to bring an**
带来 欢乐 旋律 到 活 这 悲伤 边界 心 — 和 到 带来 一个

['ætməsfɪə(r)] [ɒv; əv][rest][tuː; tə][ðə; ðɪ] [sɪk] [ænd; ənd] ['wɪəri] .
**atmosphere of rest to the sick and weary .**
气氛 的 休息 到 这 生病的 和 厌倦 .

世界期待你为它带来音乐——用和谐的旋律抚慰疲惫焦躁的神经——用欢快的旋律鼓舞悲伤的心灵——为病弱疲惫的人们带来安宁的氛围。

[wɪð] [ðɪs] ['les(ə)n] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [kəm'pliːtɪŋ] [ðə; ðɪ][fɜːst][hɑːf][ɒv; əv][ðə; ðɪ] [wɜːk] [ɒn] [ˌɔːtə'mætɪk]
**With this lesson , you are completing the first half of the work on AUTOMATIC**
和 这 课 , 你 是 完成 这 第一的 一半 的 这 工作 在 自动的

['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .
**FINGER CONTROL .**
手指 控制 .

通过本课，您完成了自动手指控制学习的第一部分。

[juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] [hæd; həd][məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] ['muːvmənts] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] ['nesəsəri] [fɔː(r); fə(r)]

| You | have | already | had | most | of | the | movements | that | are | necessary | for |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 已经 | 有 | 最多 | 的 | 这 | 移动 | 那 | 是 | 必要的 | 为了 |

[ðə; ði] [ɪ'fɪʃ(ə)nt] ['pleɪɪŋ] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] ['ɪnstrəmənt] .

| the | efficient | playing | of | your | favorite | instrument | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 高效的 | 玩耍 | 的 | 你的 | 最喜欢的 | 乐器 | . |

你已经掌握了有效演奏你最喜欢的乐器所需的绝大部分动作。

[ˌaɪ 'tiː] [stɪl] [rɪ'meɪnz] [tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði]['hæbɪt][ɒv; əv]['prɒpə(r)] ['fɪŋgərɪŋ] ['sekənd]['neɪtʃə(r)] .

| It | still | remains | to | make | the | habit | of | proper | fingering | second | nature | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 仍然 | 遗迹 | 到 | 制作 | 这 | 习惯 | 的 | 恰当的 | 指法 | 第二 | 自然 | . |

仍然需要将正确的指法习惯养成成本能的本能。

[səʊ] ,

| So | , |
|---|---|
| 所以 | , |

所以，

[ɔːl'ðəʊ] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd][ðə; ði][əʊld]['eksəsaɪzɪz] ['kʌmɪŋ] [ʌp][frɒm; frəm][taɪm][tuː; tə][taɪm][ɪn][ðə; ði]

| although | you | will | find | the | old | exercises | coming | up | from | time | to | time | in | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 虽然 | 你 | 将要 | 寻找 | 这 | 老的 | 练习 | 未来 | 向上 | 从 | 时间 | 到 | 时间 | 在 | 这 |

[rɪ'meɪndə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [kɔːs] ,

| remainder | of | the | course | , |
|---|---|---|---|---|
| 余 | 的 | 这 | 课程 | , |

虽然在接下来的课程中你还会不时遇到以前的练习题，

[duː; də][nɒt] [slaɪt] [ðem; ðəm] .

| do | not | slight | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 轻微 | 他们 | . |

不要轻视他们。

[ɪn'diːd] , [jɔː(r); jə(r)] ['mʌs(ə)lz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][səʊ] [mʌtʃ] [strɒŋgə(r)] [naʊ] ,

| Indeed | , | your | muscles | should | be | so | much | stronger | now | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的确 | , | 你的 | 肌肉 | 应该 | 是 | 所以 | 很多 | 更强 | 现在 | , |

的确，你的肌肉现在应该强壮多了。

[ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] [ə'fɔːd] [tuː; tə] [rʌn] [θruː] [ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [θriː] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] [ɪn'sted]

| that | you | can | afford | to | run | through | the | exercises | three | times | a | day | instead |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 你 | 能 | 买得起 | 到 | 跑步 | 通过 | 这 | 练习 | 三 | 时代 | 一个 | 天 | 反而 |

[ɒv; əv]['əʊnli] [twaɪs] .

| of | only | twice | . |
|---|---|---|---|
| 的 | 仅有的 | 两次 | . |

这样你就能负担得起每天做三次练习，而不是两次。

[sə'pəʊz] [frɒm; frəm] [naʊ] [ɒn][juː; jʊ][get][ɪn][ə; eɪ] [ʃɔːt] ['præktɪs] ['pɪəriəd][æt; ət] [nuːn] ,

| Suppose | from | now | on | you | get | in | a | short | practice | period | at | noon | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 认为 | 从 | 现在 | 在 | 你 | 得到 | 在 | 一个 | 短的 | 实践 | 时期 | 在 | 中午 | , |

假设从现在开始，你每天中午都有一小段练习时间，

[æz; əz] [wel] [æz; əz] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːnɪŋ] .

| as | well | as | night | and | morning | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 出色地 | 作为 | 夜晚 | 和 | 早晨 | . |

以及夜晚和清晨。

[jes] !

| Yes | ! |
|---|---|
| 是的 | ! |

是的!

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [wɜːθ] [waɪl] .

| It | will | be | worth | while | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 将要 | 是 | 值得 | 尽管 | . |

这样做是值得的。

[θɪŋk] [bɪg] [θɔ:ts] [ə'baʊt] [ðɪs] , [æz; əz] [wel] [æz; əz] [ə'baʊt] [ðə; ði] [rest] [ɒv; əv] [jɔ:(r); jə(r)] ['deɪli] [tɑ:sks] .

| Think | BIG | thoughts | about | this | , | as | well | as | about | the | rest | of | your | daily | tasks | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 思考 | 大的 | 想法 | 关于 | 这 | , | 作为 | 出色地 | 作为 | 关于 | 这 | 休息 | 的 | 你的 | 日常的 | 任务 | . |

认真思考这件事，以及你日常的其他任务。

[ðɪs] [wi:k] , [wɜ:k] [ɒn] ['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| This | week | , | work | on | Exercises | 17 | , | 18 | , | 21 | , | and | 22 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 星期 | , | 工作 | 在 | 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

本周完成练习 17、18、21 和 22。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 13 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第13课

[frendz] !

| FRIENDS | ! |
|---|---|
| 朋友们 | ! |

朋友们!

[mʌtʃ] [hæz; həz] [bi:n] [sed] [ə'baʊt] [frendz] — ['meni] ['bju:tɪf(ə)l] [θɪŋz] , ['meni] [æpt] ['freɪzɪz] [rɪtʃ] [wɪð] [ˌʌndə'stændɪŋ] .

| Much | has | been | said | about | friends | — | many | beautiful | things | , | many | apt | phrases | rich | with | understanding | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 很多 | 有 | 到过 | 说 | 关于 | 朋友们 | — | 许多 | 美丽的 | 事物 | , | 许多 | 易于 | 短语 | 富有的 | 和 | 理解 | . |

关于朋友，人们已经谈论了很多——许多美好的事物，许多充满理解的恰当语句。

[tu:; tə] [ˌem 'i:] , [ə; eɪ] [frend] [ɪz] [wʌn] [hu:] [ˌʌndə'stændz] [ˌem 'i:] — [ænd; ənd] [lʌvz] [ˌem 'i:] [ɪn] [spaɪt] [ɒv; əv] [ðæt] [fækt] .

| To | me | , | a | friend | is | one | who | understands | me | — | and | loves | me | in | spite | of | that | fact | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 到 | 我 | , | 一个 | 朋友 | 是 | 一 | WHO | 明白 | 我 | — | 和 | 爱 | 我 | 在 | 尽管如此 | 的 | 那 | 事实 | . |

对我而言，朋友就是理解我，并且即便如此仍然爱我的人。

[wʌn] [ɒv; əv] [maɪ] ['dɪərɪst] [frendz] [ɪz] [maɪ] [pi'ænəʊ] ,

| One | of | my | dearest | friends | is | my | piano | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一 | 的 | 我的 | 亲爱的 | 朋友们 | 是 | 我的 | 钢琴 | , |

钢琴是我最亲密的朋友之一。

[ænd; ənd] [aɪ] [fi:l] [ðæt] ['evri] [mju'zɪʃ(ə)n] [mʌst; məst] [kən'sɪdə(r)] [hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] [ɪn] [ðɪs] [laɪt] [dʒʌst] [æz; əz] [aɪ] [du:; də] .

| and | I | feel | that | every | musician | must | consider | his | instrument | in | this | light | just | as | I | do | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我 | 感觉 | 那 | 每一个 | 音乐家 | 必须 | 考虑 | 他的 | 乐器 | 在 | 这 | 光 | 只是 | 作为 | 我 | 做 | . |

我认为，每一位音乐家都应该像我一样，从这个角度来看待自己的乐器。

[wen] [aɪ] [ˌeɪ 'em] ['taɪəd] [ænd; ənd] [dɪs'kʌrɪdʒd] , [ɔ:(r)] [wen] [aɪ] [ˌeɪ 'em] ['dʒɔɪfl] [ænd; ənd] [fʊl] [ɒv; əv] ['həʊpf(ə)l] [ˌekspek'teɪʃ(ə)n] ,

| When | I | am | tired | and | discouraged | , | or | when | I | am | joyful | and | full | of | hopeful | expectation | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我 | 是 | 疲劳的 | 和 | 灰心 | , | 或者 | 什么时候 | 我 | 是 | 快乐 | 和 | 满的 | 的 | 充满希望 | 期待 | , |

当我疲惫沮丧时，或者当我喜悦充满希望时，

[ˌaɪ 'ti:] [meɪks] [nəʊ] ['dɪfrəns] [wɒt] [ðə; ði] [mu:d] , [maɪ] [pi'ænəʊ] [ri'spɔndz] [tu:; tə] [maɪ] ['evri] [tʌtʃ] .

| it | makes | no | difference | what | the | mood | , | my | piano | responds | to | my | every | touch | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 制作 | 不 | 不同之处 | 什么 | 这 | 情绪 | , | 我的 | 钢琴 | 回应 | 到 | 我的 | 每一个 | 触碰 | . |

无论心情如何，我的钢琴都能对我的每一次触键做出反应。

[ˌaɪ ˈtiː] [sɪŋz] [wɪð] [ˌem ˈiː] [wen] [ai] [wʊd] [sɪŋ] .

| It | sings | with | me | when | I | would | sing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 唱歌 | 和 | 我 | 什么时候 | 我 | 会 | 唱歌 | . |

当我唱歌时，它会和我一起唱歌。

[ɪn][ˈmaɪnə(r)] [kɔːd] [ˌaɪ ˈtiː] [griːvz] [tuː; tə] [siː] [ˌem ˈiː][sæd] .

| In | minor | chord | it | grieves | to | see | me | sad | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 次要的 | 弦 | 它 | 悲伤 | 到 | 看 | 我 | 伤心 | . |

它以小调看到我悲伤而感到难过。

[ˌaɪ ˈtiː][kæn; kən][biː; bi] [lait] [ænd; ənd]['eəri] [wen] [ai] [wɪl] ; [ɔː(r)] [ɪf] [θɔːt] [rʌnz] ['mædli][ɒn][ænd; ənd]

| It | can | be | light | and | airy | when | I | will | ; | or | if | thought | runs | madly | on | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 能 | 是 | 光 | 和 | 轻盈的 | 什么时候 | 我 | 将要 | ; | 或者 | 如果 | 想法 | 跑步 | 疯狂地 | 在 | 和 |

[ɒn] ,

| on | , |
|---|---|
| 在 | , |

当我愿意时，它可以轻盈飘逸；或者，如果思绪疯狂地奔涌不息，

['laɪtli] ['tʌtʃɪŋ] [ðə; ði] ['haɪts] [ɒv; əv][ˌegzɔːl'teɪʃ(ə)n][ɔː(r)] [delvɪŋ] ['ɪntuː] [maɪri] [depθs] [bɪ'niːθ] —

| lightly | touching | the | heights | of | exaltation | or | delving | into | mirey | depths | beneath | — |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 轻轻 | 接触 | 这 | 高度 | 的 | 提高 | 或者 | 深入挖掘 | 进入 | 米雷 | 深度 | 下面 | — |

[stɪl] [ai][ˌeɪ 'em][nɒt][ə'ləʊn] .

| still | I | am | not | alone | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 仍然 | 我 | 是 | 不是 | 独自的 | . |

无论是轻触至高无上的巅峰，还是深入泥泞的深渊——我都不孤单。

[ænd; ənd] ['biːɪŋ] [nɒt][ə'ləʊn] , [ai][stænd] .

| And | being | not | alone | , | I | stand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 存在 | 不是 | 独自的 | , | 我 | 站立 | . |

因为我并不孤单，所以我站在这里。

[ai] [wɒnt] [juː; jʊ][tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə] [θɪŋk] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] [æz; əz][ə; eɪ] [frend] ,

| I | want | you | to | learn | to | think | of | your | instrument | as | a | Friend | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 想 | 你 | 到 | 学习 | 到 | 思考 | 的 | 你的 | 乐器 | 作为 | 一个 | 朋友 | , |

我希望你们学会把乐器当作朋友。

[fɔː(r); fə(r)][ai] [nəʊ] [ðə; ði] ['endləs] [dʒɔɪ][ðæt] [sʌtʃ] [ə; eɪ][kləʊz] [kə'mjuːniən] [ɪz][baʊnd][tuː; tə] [gɪv] .

| for | I | know | the | endless | joy | that | such | a | close | communion | is | bound | to | give | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 我 | 知道 | 这 | 无尽的 | 喜悦 | 那 | 这样的 | 一个 | 关闭 | 圣餐 | 是 | 边界 | 到 | 给 | . |

因为我知道，如此亲密的交流必然会带来无尽的喜悦。

[wʊd] [juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ] [frend] ?

| Would | you | have | a | friend | ? |
|---|---|---|---|---|---|
| 会 | 你 | 有 | 一个 | 朋友 | ? |

你会交朋友吗?

[ðen] [biː; bi][wʌn] .

| Then | be | one | . |
|---|---|---|---|
| 然后 | 是 | 一 | . |

那就成为其中一员吧。

[ˌaɪ ˈtiː] [ə'plaɪz] [wɪð] ['iːkwəl] [fɔːs] [æz; əz] [rɪ'gɑːdz] [jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] .

| It | applies | with | equal | force | as | regards | your | instrument | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 适用 | 和 | 平等的 | 力量 | 作为 | 问候 | 你的 | 乐器 | . |

它同样适用于你的乐器。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [ˌʌndə'stænd] [ˌaɪ ˈtiː][dʒʌst][æz; əz] ['θʌrəli] [æz; əz][juː; jʊ] [lɒŋ] [tuː; tə][hæv; həv][ˌaɪ ˈtiː]

| You | must | understand | it | just | as | thoroughly | as | you | long | to | have | it |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 理解 | 它 | 只是 | 作为 | 彻底 | 作为 | 你 | 长的 | 到 | 有 | 它 |

[ˌʌndə'stænd] [juː; jʊ] .

| understand | you | . |
|---|---|---|
| 理解 | 你 | . |

你必须像渴望它理解你一样彻底地理解它。

[ðæt] [ɪz] [weə(r)] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ə; eɪ]['kɒnstənt] [help][tuː; tə][juː; jʊ] .

| That | is | where | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | should | be | a | constant | help | to | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 在哪里 | 自动的 | 手指 | 控制 | 应该 | 是 | 一个 | 持续的 | 帮助 | 到 | 你 | . |

这时，自动手指控制功能就能为你提供持续的帮助了。

[ˌaɪ 'tiː] [ i'neibl ] [juː; jʊ][tuː; tə] [ˌʌndə'stænd] [jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] [səʊ] [mʌtʃ] ['betə(r)] .

| It | enables | you | to | understand | your | instrument | so | much | better | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 启用 | 你 | 到 | 理解 | 你的 | 乐器 | 所以 | 很多 | 更好的 | . |

它能让你更好地了解你的乐器。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [teɪk] [ɒn][ə; eɪ] ['sɪmplə] [miːn] , [naʊ] .

| The | exercises | take | on | a | simpler | mien | , | now | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 练习 | 拿 | 在 | 一个 | 更简单 | 面容 | , | 现在 | . |

现在，这些练习看起来更简单了。

[ðæt] [ɪz]['əʊnli]['pɒsəb(ə)l] , [haʊ'evə(r)] , [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðɒ; əv][ðə; ði] [gʊd] [wɜːk] [juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi]

| That | is | only | possible | , | however | , | because | of | the | good | work | you | have | already |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 仅有的 | 可能的 | , | 然而 | , | 因为 | 的 | 这 | 好的 | 工作 | 你 | 有 | 已经 |

[dʌn] .

| done | . |
|---|---|
| 完毕 | . |

但这只有在你们之前出色地完成工作之后才有可能实现。

[kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ʌp] !

| Keep | it | up | ! |
|---|---|---|---|
| 保持 | 它 | 向上 | ! |

继续努力吧!

['stɑrtɪŋ] [rɪ'vjuː] .

| Starting | Review | . |
|---|---|---|
| 开始 | 审查 | . |

开始审核。

['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz][wʌn] , - , - , [ænd; ənd] - .

| Practice | Exercises | 1 | , | 22 | , | 23 | , | and | 24 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | 1 | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习题 1、22、23 和 24。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 14 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第14课

[let] [ˌem 'iː][kɔːl][jɔː(r); jə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tuː; tə][ðə; ði] [njuː] ['eksəsaɪz] .

| Let | me | call | your | attention | to | the | new | exercise | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 让 | 我 | 称呼 | 你的 | 注意力 | 到 | 这 | 新的 | 锻炼 | . |

请允许我提请大家注意一下新的练习。

[ɪts][pə'tɪkjələ(r)] ['pɜːpəs] [ɪz][ðə; ði] ['streŋθnɪŋ] [ɒv; əv]['sɜːt(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] ['mʌs(ə)lz] [wɪtʃ]

| Its | particular | purpose | is | the | strengthening | of | certain | of | the | finger | muscles | which |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它是 | 特别的 | 目的 | 是 | 这 | 强化 | 的 | 肯定 | 的 | 这 | 手指 | 肌肉 | 哪个 |

[wɪl] [biː; bi] [juːst] [kwaɪt]['ɒf(ə)n][ɪn] ['pleɪɪŋ] ,

| will | be | used | quite | often | in | playing | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 将要 | 是 | 用过的 | 相当 | 经常 | 在 | 玩耍 | , |

它的主要目的是增强演奏时经常用到的某些手指肌肉的力量。

[ðə; ði] ['lɪmbərɪŋ] [ʌp][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['stretʃɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]['mʌskjələ(r)]

| the | limbering | up | of | the | fingers | , | and | the | stretching | of | the | muscular |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 舒展 | 向上 | 的 | 这 | 手指 | , | 和 | 这 | 伸展 | 的 | 这 | 肌肉发达的 |

['kʌvərɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːmz] .

| covering | of | the | palms | . |
|---|---|---|---|---|
| 覆盖 | 的 | 这 | 棕榈树 | . |

手指活动自如，手掌肌肉伸展。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [ɪz] [nɒt] [ə; eɪ] ['dɪfɪkəlt] ['muːvmənt] , [baɪ] ['eni] [miːnz] ,

| This | exercise | is | not | a | difficult | movement | , | by | any | means | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 锻炼 | 是 | 不是 | 一个 | 难的 | 移动 | , | 经过 | 任何 | 方法 | , |

这个动作一点也不难。

[bʌt; bət] [ɪf] [juː; jʊ] [duː; də] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [baɪ] [ðə; ði] [ə'pəʊzɪŋ] [sets] ,

| but | if | you | do | it | with | considerable | muscular | resistance | by | the | opposing | sets | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 如果 | 你 | 做 | 它 | 和 | 大量 | 肌肉发达的 | 反抗 | 经过 | 这 | 反对 | 套 | , |

但如果利用对侧肌肉群的强大阻力来完成这项动作，

[juː; jʊ] [wɪl] [brɪŋ] [ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] ['mʌs(ə)lz] ['ɪntuː] [pleɪ] [æt; ət] [wʌn] ['efət] .

| you | will | bring | a | large | number | of | muscles | into | play | at | one | effort | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 带来 | 一个 | 大的 | 数字 | 的 | 肌肉 | 进入 | 玩 | 在 | 一 | 努力 | . |

一次用力，你将调动大量肌肉参与运动。

[ðə; ði] [maɪnd] [ɪz] [ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] , [jet] [pɪ'kjuːliə(r)] [θɪŋ] .

| The | mind | is | a | wonderful | , | yet | peculiar | thing | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 头脑 | 是 | 一个 | 精彩的 | , | 然而 | 奇特 | 事物 | . |

人的思想既奇妙又古怪。

[sʌm; səm] [ɒv; əv] [ðə; ði] [fædz] [ɒv; əv] [greɪt] [men] ['tɪpɪkli] [ɪg'zemplɪfaɪ] [ðɪs] .

| Some | of | the | fads | of | great | men | typically | exemplify | this | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一些 | 的 | 这 | 时尚潮流 | 的 | 伟大的 | 男人 | 通常 | 举例说明 | 这 | . |

一些伟人的爱好往往能体现这一点。

[fɔː(r); fə(r)] [ɪg'zɑːmp(ə)l] , [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [sed] [ðæt] [glʌk] [kʊd; kəd] ['əʊnli] [kəm'pəʊz] [ɪn] [ðə; ði] ['əʊpən] [eə(r)] .

| For | example | , | it | is | said | that | Gluck | could | only | compose | in | the | open | air | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 例子 | , | 它 | 是 | 说 | 那 | 格鲁克 | 可以 | 仅有的 | 撰写 | 在 | 这 | 打开 | 空气 | . |

例如，据说格鲁克只能在户外作曲。

[wen] [ðə; ði] ['spɪrɪt] [ɒv; əv] [ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] [tʊk] [həʊld] [ɒv; əv] [hɪm] , [hiː; hi] [drægd] [hɪz; ɪz] [piˈænəʊ] [aʊt] [ɒn] [ðə; ði] [lɔːn] ,

| When | the | spirit | of | composition | took | hold | of | him | , | he | dragged | his | piano | out | on | the | lawn | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 这 | 精神 | 的 | 作品 | 采取 | 抓住 | 的 | 他 | , | 他 | 拖拽 | 他的 | 钢琴 | 出去 | 在 | 这 | 草地 | , |

当他有了创作的灵感时，他就把钢琴拖到了草坪上。

[ænd; ənd] [ðeə(r)] [ɪ'vɒlvd] [hɪz; ɪz] ['bjuːtɪf(ə)l] [ 'hɑːməni ] .

| and | there | evolved | his | beautiful | harmonies | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那里 | 进化 | 他的 | 美丽的 | 和声 | . |

于是，他优美的和声就此诞生。

[ænd; ənd] [jet] , [tuː; tə] [ˌem 'iː] , [duː; də] [juː; jʊ] [nəʊ] , [ðæt] [ɪz] [nɒt] [səʊ] [pɪ'kjuːliə(r)] ['ɑːftə(r)] [ɔːl] .

| And | yet | , | to | me | , | do | you | know | , | that | is | not | so | peculiar | after | all | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然而 | , | 到 | 我 | , | 做 | 你 | 知道 | , | 那 | 是 | 不是 | 所以 | 奇特 | 后 | 全部 | . |

然而，对我来说，你知道吗，这其实并不奇怪。

[glʌk] , [ai] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː] , ['wɒntɪd] [tuː; tə] [get] [kləʊz] [tuː; tə] ['neɪtʃə(r)] .

| Gluck | , | I | take | it | , | wanted | to | get | close | to | Nature | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 格鲁克 | , | 我 | 拿 | 它 | , | 通缉 | 到 | 得到 | 关闭 | 到 | 自然 | . |

我想，格鲁克是想亲近大自然吧。

[ɔːl] [ɒv; əv] [ˌjuː 'es] [fiːl] [ðə; ði] [ɜːdʒ] [tuː; tə] [drɔː] [naɪ] [tuː; tə] ['neɪtʃə(r)] .

| All | of | us | feel | the | urge | to | draw | nigh | to | Nature | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 的 | 我们 | 感觉 | 这 | 敦促 | 到 | 画 | 夜 | 到 | 自然 | . |

我们都渴望亲近自然。

[ðæt] [ɪz] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['riːz(ə)nz] [wiː; wi] [səʊ] ['dɪəli] [lʌv] ['mjuːzɪk] .

| That | is | one | of | the | reasons | we | so | dearly | love | Music | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 一 | 的 | 这 | 原因 | 我们 | 所以 | 亲爱的 | 爱 | 音乐 | . |

这就是我们如此热爱音乐的原因之一。

['mjuːzɪk][ɪz][ðə; ði] [pɔː'treɪəl] [ɒv; əv]['neɪtʃə(r)][æt; ət][hɜː(r); hə(r)][best] .

| **Music** | **is** | **the** | **portrayal** | **of** | **Nature** | **at** | **her** | **best** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 是 | 这 | 描绘 | 的 | 自然 | 在 | 她 | 最好的 | . |

音乐是对大自然最美好一面的描绘。

[ə'nʌðə(r)] [teɪl] [ðeɪ] [tel] [ɪz] [ðæt] [ʃætəʊbr'ɪænd] [dɪk'teɪtɪd] [hɪz; ɪz] [wɜːks] [ɪn][hɪz; ɪz][beə(r)] [fiːt] .

| **Another** | **tale** | **they** | **tell** | **is** | **that** | **Chateaubriand** | **dictated** | **his** | **works** | **in** | **his** | **bare** | **feet** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 其他 | 故事 | 他们 | 告诉 | 是 | 那 | 夏多布里昂 | 口述 | 他的 | 作品 | 在 | 他的 | 裸 | 脚 | . |

他们还讲述了另一个故事，说夏多布里昂赤着脚口述了他的作品。

['elɪgəntli] [ə'taɪəd] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði] [iks'tremitis] , [hiː; hi] ['pædɪd] ['sɒftli] [ʌp][ænd; ənd] [daʊn] [ðə; ði]

| **Elegantly** | **attired** | **down** | **to** | **the** | **extremities** | **,** | **he** | **padded** | **softly** | **up** | **and** | **down** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 优雅地 | 穿着 | 向下 | 到 | 这 | 四肢 | , | 他 | 带衬垫 | 轻轻 | 向上 | 和 | 向下 | 这 |

[flɔː(r)] ,

| **floor** | **,** |
|---|---|
| 地面 | , |

他从头到脚都穿着考究，轻盈地在地板上踱来踱去。

[hɪz; ɪz] [θɪn] , [waɪt] [fiːt] [ænd; ənd] ['æŋklz] ['veri] [kən'spɪkjuəs] [ɒn][ðə; ði][dɑːk] [rʌgz] .

| **his** | **thin** | **,** | **white** | **feet** | **and** | **ankles** | **very** | **conspicuous** | **on** | **the** | **dark** | **rugs** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他的 | 薄的 | , | 白色的 | 脚 | 和 | 脚踝 | 非常 | 显眼的 | 在 | 这 | 黑暗的 | 地毯 | . |

他那双纤细白皙的脚和脚踝在深色地毯上显得格外显眼。

[wiː; wi][ɔːl][hæv; həv][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ɒv; əv] ['lɪvɪŋ] .

| **We** | **all** | **have** | **peculiarities** | **of** | **living** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 全部 | 有 | 特殊性 | 的 | 活的 | . |

我们每个人都有自己的生活怪癖。

[ænd; ənd] [mjuː'zɪʃənz] ['dʒen(ə)rəli][hæv; həv]['sɪmələ(r)][pɪˌkjuːliː'ærətiːz][ɒv; əv] ['pleɪɪŋ] .

| **And** | **Musicians** | **generally** | **have** | **similar** | **peculiarities** | **of** | **playing** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 音乐家 | 一般来说 | 有 | 相似的 | 特殊性 | 的 | 玩耍 | . |

而且，音乐家们在演奏方面通常也有类似的特点。

[duː; də][juː; jʊ] [nəʊ] [wɒt] [jɔːz] [ɑː(r); ə(r)] ?

| **Do** | **you** | **know** | **what** | **yours** | **are** | **?** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 知道 | 什么 | 你的 | 是 | ? |

你知道你的答案是什么吗?

['betə(r)] [teɪk] [stɒk] [ænd; ənd] [siː] !

| **Better** | **take** | **stock** | **and** | **see** | **!** |
|---|---|---|---|---|---|
| 更好的 | 拿 | 库存 | 和 | 看 | ! |

最好盘点一下情况!

['præktɪs] [ðɪs] [wiːk] ['eksəsaɪzɪz][ˌtuː'tuː] , - , - , [ænd; ənd] - .

| **Practice** | **this** | **week** | **Exercises** | **2** | **,** | **23** | **,** | **25** | **,** | **and** | **31** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 这 | 星期 | 练习 | 2 | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

本周练习第 2、23、25 和 31 题。

['les(ə)n] - .

| **LESSON** | **15** | **.** |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第15课

[ɪf] [juː; jʊ][juːz][kən'sɪdərəb(ə)l]['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [ɪn] ['præktɪsɪŋ] [ðə; ði] [njuː] ['eksəsaɪz][ɒv; əv] [ðɪs]

| **If** | **you** | **use** | **considerable** | **muscular** | **resistance** | **in** | **practicing** | **the** | **new** | **exercise** | **of** | **this** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 使用 | 大量 | 肌肉发达的 | 反抗 | 在 | 练习 | 这 | 新的 | 锻炼 | 的 | 这 |

[wiːks] ['les(ə)n] ,

| **week's** | **lesson** | **,** |
|---|---|---|
| 本周 | 课 | , |

如果你在练习本周课程的新练习时使用相当大的肌肉阻力，

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [ðæt] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [juːst] [wɪl] ['taɪə(r)] [kwaɪt] ['redɪli] .

| you | will | find | that | the | muscles | used | will | tire | quite | readily | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 寻找 | 那 | 这 | 肌肉 | 用过的 | 将要 | 胎 | 相当 | 容易 | . |

你会发现，使用的肌肉很容易疲劳。

[ðɪs] , [rɪ'membə(r)] , [ɪz] [pruːf] [ðæt] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)] [wɜːk] [ɪz] ['bædli] ['niːdɪd] .

| This | , | remember | , | is | proof | that | this | particular | work | is | badly | needed | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | , | 记住 | , | 是 | 证明 | 那 | 这 | 特别的 | 工作 | 是 | 糟糕 | 需要 | . |

请记住，这恰恰证明了这项工作的迫切需要。

[æz; əz] [ðə; ði] [deɪz] [pɑːs] , [haʊ'evə(r)] , [ænd; ənd] [ðiːz] ['mʌs(ə)lz] [ɑː(r); ə(r)] ['streŋθ(ə)nd] [tuː; tə] [ðə; ði]

| As | the | days | pass | , | however | , | and | these | muscles | are | strengthened | to | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 这 | 天 | 经过 | , | 然而 | , | 和 | 这些 | 肌肉 | 是 | 加强 | 到 | 这 |

[rɪ'kwaɪəd] [dɪ'griː] ,

| required | degree | , |
|---|---|---|
| 必需的 | 程度 | , |

然而，随着时间的推移，这些肌肉会逐渐增强到所需的程度，

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [jɔː'self] ['eɪb(ə)l] [tuː; tə] [pə'fɔːm] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] ['greɪtə(r)] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [taɪmz] [ænd; ənd]

| you | will | find | yourself | able | to | perform | it | a | greater | number | of | times | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 寻找 | 你自己 | 有能力的 | 到 | 履行 | 它 | 一个 | 更大的 | 数字 | 的 | 时代 | 和 |

[wɪð] ['pɜːfɪkt] [iːz] .

| with | perfect | ease | . |
|---|---|---|---|
| 和 | 完美的 | 舒适 | . |

你会发现自己能够轻松地多次完成这项动作。

[æz; əz] [ɪn] ['evri] ['ʌðə(r)] [wɔːk] [ɒv; əv] [laɪf] , [juː; jʊ] [doʊnt] [get] ['eniθɪŋ] [wɜːθ] [waɪl] [wɪ'ðaʊt] ['efət] ;

| As | in | every | other | walk | of | life | , | you | don't | get | anything | worth | while | without | effort | ; |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 在 | 每一个 | 其他 | 走 | 的 | 生活 | , | 你 | 不 | 得到 | 任何事物 | 值得 | 尽管 | 没有 | 努力 | ; |

就像在其他任何领域一样，不付出努力就得不到任何有价值的东西；

[bʌt; bət] [æz; əz] [wɪð] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] ['eksəsaɪzɪz] [ɒv; əv] [ðɪs] [kɔːs] , [rɪ'zʌlts] [kʌm] ['ʃʊəli; 'ʃɔːli] [ænd; ənd]

| but | as | with | the | other | exercises | of | this | course | , | results | come | surely | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 作为 | 和 | 这 | 其他 | 练习 | 的 | 这 | 课程 | , | 结果 | 来 | 一定 | 和 |

['spiːdəli] .

| speedily | . |
|---|---|
| 迅速地 | . |

但与本课程的其他练习一样，结果肯定会很快显现。

['elbət] ['hʌbəd] [hæz; həz] [sed] “ [ɪm'pruːv] [jɔː(r); jə(r)] [ˌɒpə'tjuːnətiz] , [ðæts] [ðə; ði] [θɪŋ] !

| Elbert | Hubbard | has | said | “ | Improve | your | opportunities | , | that's | the | thing | ! |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 埃尔伯特 | 哈伯德 | 有 | 说 | “ | 提升 | 你的 | 机会 | , | 那就是 | 这 | 事物 | ! |

埃尔伯特·哈伯德曾说过：“改善你的机会，这才是关键！”

[dɪ'saɪd] [ɒn] [wɒt] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [duː; də] [ænd; ənd] [wɒt] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [biː; bi] [ænd; ənd] [gəʊ]

| Decide | on | what | you | want | to | do | and | what | you | want | to | be | and | go |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 决定 | 在 | 什么 | 你 | 想 | 到 | 做 | 和 | 什么 | 你 | 想 | 到 | 是 | 和 | 去 |

['ɑːftə(r)] [ˌaɪ 'tiː] !

| after | it | ! |
|---|---|---|
| 后 | 它 | ! |

决定你想做什么，想成为什么样的人，然后去追求它！

[jʊl] [wɪn] , [ænd; ənd] [ðəʊz] ['feloʊz] [huː] [tʃeɪs] [ðə; ði] [piː] - [wiː] , [mə'nɪpjuleɪt] [ðə; ði] ['peɪstbɔːd]

| You'll | win | , | and | those | fellows | who | chase | the | pee | - | wee | , | manipulate | the | pasteboards |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你会 | 赢 | , | 和 | 那些 | 伙伴们 | WHO | 追赶 | 这 | 撒尿 | - | 哇 | , | 操纵 | 这 | 纸板 |

, [ænd; ənd] [ɪn'heɪl] [ˌsɪgə'ret] [sməʊk] ,

| , | and | inhale | cigarette | smoke | , |
|---|---|---|---|---|---|
| , | 和 | 吸入 | 卷烟 | 抽烟 | , |

你会赢，而那些追逐幼童、操纵纸板、吸入香烟烟雾的家伙们，

[wɪl] [biː; bi] ['kʌmɪŋ] [tuː; tə][juː; jʊ][fɔː(r); fə(r)][əd'vaɪs] , [tuː; tə] ['bɒrəʊ] ['mʌni] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)]

| will | be | coming | to | you | for | advice | , | to | borrow | money | , | and | for |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 将要 | 是 | 未来 | 到 | 你 | 为了 | 建议 | , | 到 | 借 | 钱 | , | 和 | 为了 |

['pɑːsɪz] [tuː; tə][ðə; ði][pɔː(r); pʊə(r)] [haʊs] .

| passes | to | the | poor | house | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 通过 | 到 | 这 | 贫穷的 | 房子 | . |

他们会来找你寻求建议、借钱，甚至想借钱去救济院。

" [juː; jʊ]['nəʊtɪs][hiː; hi] [sed] " [ɪm'pruːv] " [jɔː(r); jə(r)] [ˌɒpə'tjuːnətiz] .

| " | You | notice | he | said | " | improve | " | your | opportunities | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| " | 你 | 注意 | 他 | 说 | " | 提升 | " | 你的 | 机会 | . |

你注意到他说的是"改善"你的机会。

[hiː; hi]['dɪd(ə)nt][juːz] [ðæt] [əʊld] [freɪz] [ə'baʊt] " ['grɑːspɪŋ] " [ðem; ðəm] .

| He | didn't | use | that | old | phrase | about | " | grasping | " | them | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 没有 | 使用 | 那 | 老的 | 短语 | 关于 | " | 抓握 | " | 他们 | . |

他没有用"抓住"他们这种老套的说法。

[ænd; ənd][aɪ] [bɪ'liːv] [ðɪs] [wɒz; wəz] [ɪn'tenʃən(ə)l] [ɒn][hɪz; ɪz] [pɑːt] .

| And | I | believe | this | was | intentional | on | his | part | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我 | 相信 | 这 | 曾是 | 故意 | 在 | 他的 | 部分 | . |

我相信这是他有意为之。

[ˌɒpə'tjuːnəti] ['dʌznt] [kʌm] [tuː; tə][juː 'es][səʊ] [mʌtʃ] [æz; əz][ɪz] ['kɒmənli] [sed] .

| Opportunity | doesn't | come | to | us | so | much | as | is | commonly | said | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 机会 | 不 | 来 | 到 | 我们 | 所以 | 很多 | 作为 | 是 | 通常 | 说 | . |

机会并非像人们常说的那样主动找上门来。

[ˌɒpə'tjuːnəti] [ɪz]['evə(r)] [wɪð] [ˌjuː 'es] .

| Opportunity | is | ever | with | us | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 机会 | 是 | 曾经 | 和 | 我们 | . |

机会无处不在。

[ˌɒpə'tjuːnəti] [ɪz][dʒʌst] [wɒt] [wiː; wi] [meɪk] [ˌaɪ 'tiː] .

| Opportunity | is | just | what | we | make | it | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 机会 | 是 | 只是 | 什么 | 我们 | 制作 | 它 | . |

机会取决于我们如何创造它。

[ɪf] [wiː; wi][hæv; həv][ðə; ði][ɪˌmædʒɪ'neɪʃ(ə)n][tuː; tə] [siː] [ðə; ði]['gəʊldən] [tʃɑːnsiz] [bɪ'fɔː(r)][juː 'es][ænd; ənd]

| If | we | have | the | imagination | to | see | the | golden | chances | before | us | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 我们 | 有 | 这 | 想像力 | 到 | 看 | 这 | 金的 | 机会 | 前 | 我们 | 和 |

[tuː; tə] [ɪm'pruːv] [ðem; ðəm] ,

| to | improve | them | , |
|---|---|---|---|
| 到 | 提升 | 他们 | , |

如果我们有想象力去发现摆在我们面前的黄金机会并加以利用，

[wiːl; wil] [meɪk] [gʊd] .

| we'll | make | good | . |
|---|---|---|---|
| 出色地 | 制作 | 好的 | . |

我们会做好的。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [æn; ən][ʌn'juːʒuəl] [ˌɒpə'tjuːnəti] [ɪn][ðə; ði]['mjuːzɪk(ə)l] [wɜːld] [ɪn] [ðæt] [juː; jʊ]

| You | are | enjoying | an | unusual | opportunity | in | the | Musical | world | in | that | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 享受 | 一个 | 异常 | 机会 | 在 | 这 | 音乐 | 世界 | 在 | 那 | 你 |

[ɑː(r); ə(r)] [pə'mɪtɪd] [tuː; tə] [lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] [jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] [ðə; ði] [kwɪk] [ænd; ənd] ['iːzi] [wei] .

| are | permitted | to | learn | to | play | your | instrument | the | quick | and | easy | way | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 允许 | 到 | 学习 | 到 | 玩 | 你的 | 乐器 | 这 | 快的 | 和 | 简单的 | 方式 | . |

在音乐界，你正享受着一个难得的机会，那就是你可以用快速简便的方式学习演奏乐器。

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ] [ɪm'pruːvɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [ˌɒpə'tjuːnəti] ?

| Are | you | improving | your | opportunity | ? |
|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 你 | 改善 | 你的 | 机会 | ? |

你是否在提升自身机会?

['eksəsaɪzɪz][faɪv] , - , - , [ænd; ənd] - .
**Exercises 5 , 25 , 26 , and 27 .**
练习 5 , - , - , 和 - .

练习 5、25、26 和 27。

['les(ə)n] - .
**LESSON 16 .**
课 - .

第16课

[ɪn] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə][lɪft] [weɪts] , ['æθliːts] [stɑːt] [wɪð] [ə; eɪ]['veri] [lait] [ləʊd] ,
**In learning to lift weights , athletes start with a very light load ,**
在 学习 到 举起 重量 , 运动员 开始 和 一个 非常 光 加载 ,

运动员在学习举重时，通常从非常轻的重量开始。

[ænd; ənd][baɪ] ['stedəli] [ɪn'kriːsɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,
**and by steadily increasing it a little at a time ,**
和 经过 稳步 增加 它 一个 小的 在 一个 时间 ,

通过逐步增加，每次增加一点，

[ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'ventʃuəli] ['eɪb(ə)l][tuː; tə] [dɪ'veləp] [trə'mendəs] [streŋθ] .
**they are eventually able to develop tremendous strength .**
他们 是 最终 有能力的 到 发展 巨大的 力量 .

它们最终能够发展出惊人的力量。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

# 自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)
# 第2/3页

[juː; jʊ][rɪ'membə(r)] [ðæt] [əʊld] ['stɔːri] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['fɑːrmərz] [bɔɪ] [huː] , [dʒʌst][ə; eɪ] [fjuː] [j'iəz] [ə'gəʊ] ,

| **You** | **remember** | **that** | **old** | **story** | **about** | **the** | **farmer's** | **boy** | **who** | **,** | **just** | **a** | **few** | **years** | **ago** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 记住 | 那 | 老的 | 故事 | 关于 | 这 | 农民的 | 男生 | WHO | , | 只是 | 一个 | 很少 | 年 | 前 | , |

你还记得几年前那个关于农家男孩的故事吗?

[meɪd] [ə; eɪ] ['præktɪs] [ɒv; əv] ['pɪkɪŋ] [ʌp][ə; eɪ][kɑːf][ænd; ənd] ['kæriɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'krɒs] [ðə; ði] [bɑːn] [jɑːd] .

| **made** | **a** | **practice** | **of** | **picking** | **up** | **a** | **calf** | **and** | **carrying** | **it** | **across** | **the** | **barn** | **yard** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 制成 | 一个 | 实践 | 的 | 挑选 | 向上 | 一个 | 小牛 | 和 | 携带 | 它 | 穿过 | 这 | 谷仓 | 院子 | . |

他养成了一个习惯，就是抱起一头小牛，把它扛过谷仓院子。

[ɒv; əv] [kɔːs] , [æz; əz][ðə; ði][kɑːf] [gruː] [ænd; ənd] [bɪ'keɪm] ['hevɪə] , [ðə; ði]['fɑːmə(r)] [bɔɪz] [streŋθ]

| **Of** | **course** | **,** | **as** | **the** | **calf** | **grew** | **and** | **became** | **heavier** | **,** | **the** | **farmer** | **boy's** | **strength** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 课程 | , | 作为 | 这 | 小牛 | 生长 | 和 | 成为 | 较重 | , | 这 | 农民 | 男孩们 | 力量 |

[ɪn'kriːst] .

| **increased** | **.** |
|---|---|
| 增加 | . |

当然，随着小牛犊长大变重，农家男孩的力量也随之增强。

[ˌaɪ 'tiː][hæd; həd][tuː; tə] , ['ʌðəwaɪz] [hiː; hi] ['kʊd(ə)nt] [hæv; həv] [kən'tɪnjuːd] [tuː; tə] ['kæri] [ðə; ði][kɑːf]

| **It** | **had** | **to** | **,** | **otherwise** | **he** | **couldn't** | **have** | **continued** | **to** | **carry** | **the** | **calf** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 有 | 到 | , | 否则 | 他 | 不能 | 有 | 持续 | 到 | 携带 | 这 | 小牛 |

[ə'raʊnd] .

| **around** | **.** |
|---|---|
| 大约 | . |

必须如此，否则他不可能继续背着小牛到处走。

[ænd; ənd][səʊ][ˌaɪ 'tiː] [went] , [mʌnθ] ['ɑːftə(r)] [mʌnθ] , [jɪə(r)]['ɑːftə(r)][jɪə(r)] .

| **And** | **so** | **it** | **went** | **,** | **month** | **after** | **month** | **,** | **year** | **after** | **year** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 所以 | 它 | 去 | , | 月 | 后 | 月 | , | 年 | 后 | 年 | . |

就这样，一个月又一个月，一年又一年地过去了。

[ænd; ənd] [naʊ] , [səʊ] [ðeɪ] [seɪ] , [ðə; ði]['fɑːmə(r)] [bɔɪ] [ɪz]['eɪb(ə)l][tuː; tə] [θrəʊ] [ðə; ði] [bʊl] .

| **And** | **now** | **,** | **so** | **they** | **say** | **,** | **the** | **farmer** | **boy** | **is** | **able** | **to** | **throw** | **the** | **bull** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 现在 | , | 所以 | 他们 | 说 | , | 这 | 农民 | 男生 | 是 | 有能力的 | 到 | 扔 | 这 | 公牛 | . |

据说，现在这个农家小子已经能把公牛摔倒在地了。

[ɪts] [ə; eɪ]['terəb(ə)l]['stɔːri] ,

| **It's** | **a** | **terrible** | **story** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 它是 | 一个 | 糟糕的 | 故事 | , |

这是一个可怕的故事。

[bʌt; bət][wiːl; wil] [ˌəʊvə'lʊk] [ðæt] [fækt] [ɪf] ['əʊnli][ˌaɪ 'tiː][ im'pres, 'impres ][ə'pɒn][juː; jʊ][wʌn] [pɔɪnt] [aɪ] [wɪʃ]

| **but** | **we'll** | **overlook** | **that** | **fact** | **if** | **only** | **it** | **impresses** | **upon** | **you** | **one** | **point** | **I** | **wish** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 出色地 | 俯瞰 | 那 | 事实 | 如果 | 仅有的 | 它 | 令人印象深刻 | 之上 | 你 | 一 | 观点 | 我 | 希望 |

[tuː; tə] [meɪk] .

| **to** | **make** | **.** |
|---|---|---|
| 到 | 制作 | . |

但是，如果这能让你记住我想表达的一点，我们就忽略这个事实吧。

[ðə; ði] [njuː] ['eksəsaɪz] [ɪn] [ðɪs] [wiːks] ['les(ə)n] [ɪz] [beɪst] [ɒn][ðə; ði] [seɪm] ['prɪnsəp(ə)l][æz; əz][ðə; ði] [weɪt]

| **The** | **new** | **exercise** | **in** | **this** | **week's** | **lesson** | **is** | **based** | **on** | **the** | **same** | **principle** | **as** | **the** | **weight** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 新的 | 锻炼 | 在 | 这 | 本周 | 课 | 是 | 基于 | 在 | 这 | 相同的 | 原则 | 作为 | 这 | 重量 |

- ['lɪftɪŋ] ['meθədz] .

| **-** | **lifting** | **methods** | **.** |
|---|---|---|---|
| - | 举重 | 方法 | . |

本周课程中的新练习基于与举重方法相同的原理。

[juː; jʊ] [wɪl] [siː] [ðæt] [juː; jʊ] [ə'plai] [ɔːg'zɪliəri] ['preʃə(r)] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] ['mʌs(ə)lz] [tuː; tə] [wɜːk]

| You | will | see | that | you | apply | auxiliary | pressure | for | the | finger | muscles | to | work |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 看 | 那 | 你 | 申请 | 辅助的 | 压力 | 为了 | 这 | 手指 | 肌肉 | 到 | 工作 |

[ə'genst] .

| against | . |
|---|---|
| 反对 | . |

你会发现，你需要施加辅助压力，让手指肌肉对抗压力。

[baɪ]['juːzɪŋ]['greɪtə(r)][ænd; ənd]['greɪtə(r)] ['preʃə(r)] ,

| By | using | greater | and | greater | pressure | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 经过 | 使用 | 更大的 | 和 | 更大的 | 压力 | , |

通过施加越来越大的压力，

[juː; jʊ][kæn; kən] [dɪ'veləp] ['ɔːlməʊst] ['eni] [ə'maʊnt] [ɒv; əv]['fɪŋgə(r)] [streŋθ] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [dɪ'zaɪə(r)] .

| you | can | develop | almost | any | amount | of | finger | strength | that | you | may | desire | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 发展 | 几乎 | 任何 | 数量 | 的 | 手指 | 力量 | 那 | 你 | 可能 | 欲望 | . |

你可以练出几乎任何你想要的指力。

[səʊ][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [stɪk] [tuː; tə][ðə; ði]['keəf(ə)l][juːz][ɒv; əv] [ðɪs] ['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)] ['meni] [wiːks] [tuː; tə]

| So | you | should | stick | to | the | careful | use | of | this | exercise | for | many | weeks | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 你 | 应该 | 戳 | 到 | 这 | 小心 | 使用 | 的 | 这 | 锻炼 | 为了 | 许多 | 周 | 到 |

[kʌm] .

| come | . |
|---|---|
| 来 | . |

因此，在接下来的几周里，你应该坚持谨慎地进行这项练习。

['spiːkɪŋ] [ɒv; əv] ['duːɪŋ] [æn; ən] ['eksəsaɪz] [wiːk] ['ɑːftə(r)] [wiːk] ,

| Speaking | of | doing | an | exercise | week | after | week | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 请讲 | 的 | 正在做 | 一个 | 锻炼 | 星期 | 后 | 星期 | , |

说到每周坚持锻炼，

[ai] [sɪn'sɪəli] [trʌst] [ðæt] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][nɒt] [nɪ'glektɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [rɪ'vjuː] [wɜːk] .

| I | sincerely | trust | that | you | are | not | neglecting | your | review | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 真挚地 | 相信 | 那 | 你 | 是 | 不是 | 疏忽 | 你的 | 审查 | 工作 | . |

我真心相信你没有懈怠审阅工作。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['stʌdiɪŋ] [ðiːz] ['lesnz] [fɔː(r); fə(r)] [wɒt] [juː; jʊ][get] [aʊt][ɒv; əv][ðem; ðəm] .

| You | are | studying | these | lessons | for | what | you | get | out | of | them | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 学习 | 这些 | 课程 | 为了 | 什么 | 你 | 得到 | 出去 | 的 | 他们 | . |

你学习这些课程是为了从中获得什么。

[ɪf] [juː; jʊ] ['riːəli] [wɒnt][tuː; tə][get][jɔː(r); jə(r)] ['mʌniz] [wɜːθ] ,

| If | you | really | want | to | get | your | money's | worth | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 真的 | 想 | 到 | 得到 | 你的 | 钱的 | 值得 | , |

如果你真的想物有所值，

[juː; jʊ][mʌst; məst] [kiːp] ['gəʊɪŋ]['əʊvə(r)][ðə; ði] ['lesnz] [taɪm][ænd; ənd][ə'gen] .

| you | must | keep | going | over | the | lessons | time | and | again | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 保持 | 去 | 超过 | 这 | 课程 | 时间 | 和 | 再次 | . |

你必须反复复习这些课程。

[ænd; ənd] [iːtʃ] [taɪm] , [ai][kæn; kən] ['prɒmɪs] [juː; jʊ] , [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [njuː] ['benɪfɪts] [ænd; ənd]

| And | each | time | , | I | can | promise | you | , | you | will | find | new | benefits | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 每个 | 时间 | , | 我 | 能 | 承诺 | 你 | , | 你 | 将要 | 寻找 | 新的 | 好处 | 和 |

['pleʒəz] .

| pleasures | . |
|---|---|
| 快乐 | . |

我可以向你保证，每一次你都会发现新的益处和乐趣。

[dɪ'vəʊt] [jɔː(r); jə(r)][taɪm] [ðɪs] [wiːk] [tuː; tə]['eksəsaɪzɪz][θriː] , [sɪks] , - , [ænd; ənd] - .

| Devote | your | time | this | week | to | Exercises | 3 | , | 6 | , | 27 | , | and | 28 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 奉献 | 你的 | 时间 | 这 | 星期 | 到 | 练习 | 3 | , | 6 | , | - | , | 和 | - | . |

本周请抽出时间完成练习 3、6、27 和 28。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 17 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第17课

['enədʒi] !

| ENERGY | ! |
|---|---|
| 活力 | ! |

活力!

['enədʒi] [ɪz] [ðæt] [mɪ'stɪəriəs] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [hæz; həz] [ðə; ði] ['paʊə(r)] [tu:; tə] [du:; də] [wɜ:k] — [tu:; tə] [get] [rɪ'zʌlts] .

| Energy | is | that | mysterious | something | that | has | the | power | to | do | work | — | to | get | results | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 活力 | 是 | 那 | 神秘 | 某物 | 那 | 有 | 这 | 力量 | 到 | 做 | 工作 | — | 到 | 得到 | 结果 | . |

能量是一种神秘的东西，它具有做功——取得成果的力量。

[wi:; wi] [kænt] [si:] ['enədʒi] , [wi:; wi] [kænt] [smel] [ɔ:(r)] [teɪst] [ˌaɪ 'ti:] , [wi:; wi] [kænt] [hɪə(r)] [ˌaɪ 'ti:] ,

| We | can't | see | energy | , | we | can't | smell | or | taste | it | , | we | can't | hear | it | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 不能 | 看 | 活力 | , | 我们 | 不能 | 闻 | 或者 | 品尝 | 它 | , | 我们 | 不能 | 听到 | 它 | , |

我们看不见能量，闻不到也尝不到能量，也听不到能量。

[nɔ:(r)] [ɪz] [ˌaɪ 'ti:] ['eniθɪŋ] [wi:; wi] [kæn; kən] [fi:l] .

| nor | is | it | anything | we | can | feel | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 也不 | 是 | 它 | 任何事物 | 我们 | 能 | 感觉 | . |

这不是我们能感觉到的东西。

[bʌt; bət] [ɪts] [rɪ'zʌlts] — [wi:; wi] [pə'si:v] [ðem; ðəm] ['evriweə(r)] .

| But | its | results | — | we | perceive | them | everywhere | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 它是 | 结果 | — | 我们 | 感知 | 他们 | 到处 | . |

但它的结果——我们到处都能感受到。

[ðə; ði] [hi:t] [ɪn] ['aʊə(r)] [hoʊmz] [ænd; ənd] ['bɒdɪz] [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] ['enədʒi] .

| The | heat | in | our | homes | and | bodies | is | the | result | of | energy | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 热 | 在 | 我们的 | 房屋 | 和 | 身体 | 是 | 这 | 结果 | 的 | 活力 | . |

我们家中和身体中的热量是能量作用的结果。

[ðə; ði] [laɪt] [ðæt] [gaɪdz] [ˌju: 'es] [baɪ] [naɪt] [ænd; ənd] [ðæt] [ 'braɪtən ] ['aʊə(r)] ['deɪtaɪm] [ɪz] [ðə; ði] [rɪ'zʌlt] [ɒv; əv] ['enədʒi] .

| The | light | that | guides | us | by | night | and | that | brightens | our | daytime | is | the | result | of | energy | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 光 | 那 | 指南 | 我们 | 经过 | 夜晚 | 和 | 那 | 亮 | 我们的 | 白天 | 是 | 这 | 结果 | 的 | 活力 | . |

夜晚指引我们方向、白日照亮我们的光芒，是能量的产物。

[ðə; ði] [ɪˌlek'trɪsəti] [ðæt] [tɜ:nz] [m'əʊtəz] [ænd; ənd] ['kæriz] ['aʊə(r)] ['mesɪdʒɪz] [ɪz] [ə'nʌðə(r)] [neɪm] [fɔ:(r); fə(r)] [ðæt] [ˌɪndɪ'skraɪbəbl] ['sʌmθɪŋ] — ['enədʒi] .

| The | electricity | that | turns | motors | and | carries | our | messages | is | another | name | for | that | indescribable | something | — | energy | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 电 | 那 | 转弯 | 电机 | 和 | 携带 | 我们的 | 消息 | 是 | 其他 | 姓名 | 为了 | 那 | 无法形容 | 某物 | — | 活力 | . |

驱动马达运转、传递信息的电力，正是那种难以言喻的东西——能量——的另一种说法。

[bʌt; bət] [wʌn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['greɪtɪst] ['sɔ:sɪz] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ɪz] [ðə; ði] ['hju:mən] [maɪnd] .

| But | one | of | the | greatest | sources | of | energy | is | the | human | mind | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 一 | 的 | 这 | 最 | 来源 | 的 | 活力 | 是 | 这 | 人类 | 头脑 | . |

但人类的思维是最大的能量来源之一。

[i:tʃ] [wʌn] [ɒv; əv] [ˌju: 'es] [hæz; həz] [wɪ'ðɪn] [hɪm'self] [trə'mendəs] [ˌpɔsə'bilitiz] .

| Each | one | of | us | has | within | himself | tremendous | possibilities | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每个 | 一 | 的 | 我们 | 有 | 之内 | 他自己 | 巨大的 | 可能性 | . |

我们每个人都蕴藏着巨大的潜能。

[wi:; wi][kæn; kən] [wɜ:k] [wɪð] ['aʊə(r)][hændz] , [ɔ:(r)][wi:; wi][kæn; kən] [wɜ:k] [wɪð] ['aʊə(r)] [hedz] .

| We | can | work | with | our | hands | , | or | we | can | work | with | our | heads | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 能 | 工作 | 和 | 我们的 | 双手 | , | 或者 | 我们 | 能 | 工作 | 和 | 我们的 | 头部 | . |

我们可以用双手工作，也可以用头脑工作。

[ðə; ði] [tʃɔɪs] [rests] ['lɑ:dʒli] [wɪð] [ɑ:'selvz] .

| The | choice | rests | largely | with | ourselves | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 选择 | 休息 | 很大程度上 | 和 | 我们自己 | . |

选择权主要掌握在我们自己手中。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twi:n] [ə; eɪ] ['hʌndrəd] ['θaʊz(ə)nd] ['dɒlə(r)][ə; eɪ][jɪə(r)][mæn][ænd; ənd][ə; eɪ]

| And | the | difference | between | a | hundred | thousand | dollar | a | year | man | and | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 不同之处 | 之间 | 一个 | 百 | 千 | 美元 | 一个 | 年 | 男人 | 和 | 一个 |

[dɪtʃ] ['dɪgə(r)][ɪz][frɒm; frəm][ðə; ði] [ɪəz] [ʌp] .

| ditch | digger | is | from | the | ears | up | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 沟 | 挖掘机 | 是 | 从 | 这 | 耳朵 | 向上 | . |

年薪十万美元的人和挖沟工人的区别，就在于耳朵以上。

[kæn; kən][wʌn] [ˌɪndɪ'skrɪmɪnətli] [kən'vɜ:t] [hɪm'self] [bɪ'twi:n] [ði:z] [ɛkstɹ'i:mz] ?

| Can | one | indiscriminately | convert | himself | between | these | extremes | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 一 | 不加区分地 | 转变 | 他自己 | 之间 | 这些 | 极端情况 | ? |

一个人可以随意在这两种极端之间转换吗?

[ai][doʊnt] [nəʊ] .

| I | don't | know | . |
|---|---|---|---|
| 我 | 不 | 知道 | . |

我不知道。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kleɪmd] , [haʊ'evə(r)] , [ðæt] [ðə; ði] ['ævərɪdʒ] ['pɜ:s(ə)n]['ju:zɪz; 'ju:sɪz]['əʊnli][wʌn] - [tenθ] [ɒv; əv]

| It | is | claimed | , | however | , | that | the | average | person | uses | only | one | - | tenth | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 声称 | , | 然而 | , | 那 | 这 | 平均的 | 人 | 用途 | 仅有的 | 一 | - | 第十 | 的 |

[hɪz; ɪz] [ɪn'herənt] ['ment(ə)l] [ə'bɪləti] .

| his | inherent | mental | ability | . |
|---|---|---|---|---|
| 他的 | 固有 | 精神的 | 能力 | . |

然而，有人声称，普通人只使用了其固有智力的十分之一。

[ænd; ənd][ai][ˌeɪ 'em]['sætɪsfaɪd] [ðæt] [ðə; ði] [kɜ:s] [ɒv; əv][ðə; ði][eɪdʒ][ɪz]['ment(ə)l] ['leɪzɪnəs] .

| And | I | am | satisfied | that | the | curse | of | the | age | is | mental | laziness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 我 | 是 | 使满意 | 那 | 这 | 诅咒 | 的 | 这 | 年龄 | 是 | 精神的 | 懒惰 | . |

我确信，这个时代的祸根在于精神上的懒惰。

[haʊ] [fɑ:(r)][ðə; ði] [dɪtʃ] ['dɪgə(r)][kæn; kən][raɪz] ,

| How | far | the | ditch | digger | can | rise | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 远的 | 这 | 沟 | 挖掘机 | 能 | 上升 | , |

挖沟机能上升多高?

[ai] [bɪ'li:v] [dɪ'pendz] ['həʊlli] [ɒn] [haʊ] [greɪt] [æn; ən] ['efət] [ænd; ənd]['sækrɪfaɪs][hi:; hi][ɪz] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə]

| I | believe | depends | wholly | on | how | great | an | effort | and | sacrifice | he | is | willing | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 相信 | 取决于 | 完全 | 在 | 如何 | 伟大的 | 一个 | 努力 | 和 | 牺牲 | 他 | 是 | 愿意的 | 到 |

[meɪk] [fɔ:(r); fə(r)][hɪz; ɪz] [əd'vɑ:nsmənt] .

| make | for | his | advancement | . |
|---|---|---|---|---|
| 制作 | 为了 | 他的 | 进步 | . |

我认为这完全取决于他愿意为自己的晋升付出多大的努力和牺牲。

['evri] ['prɒpəli] ['gaɪdɪd] ['efət] [fɔ:(r); fə(r)] [əd'vɑ:nsmənt] [dʌz] , [ɪ'ventʃuəli] [beə(r)] [fru:t] .

| Every | properly | guided | effort | for | advancement | does | , | eventually | bear | fruit | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每一个 | 适当地 | 引导 | 努力 | 为了 | 进步 | 做 | , | 最终 | 熊 | 水果 | . |

任何经过正确引导的进步努力，最终都会结出硕果。

[mu:v] [raɪt] [ʌp] [frʌnt] [ɪn][ðə; ði] ['fɔ:rˌræŋk] [ɒv; əv] [mju:'zɪʃənz] !

| Move | right | up | front | in | the | forerank | of | Musicians | ! |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 正确的 | 向上 | 正面 | 在 | 这 | 前级 | 的 | 音乐家 | ! |

走到音乐家队伍的最前面!

[juː; jʊ][kæn; kən] , [fɔː(r); fə(r)][jɔː(r); jə(r)] ['efət] [ɪz] ['prɒpəli] ['gaɪdɪd] .

| You | can | , | for | your | effort | is | properly | guided | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | , | 为了 | 你的 | 努力 | 是 | 适当地 | 引导 | . |

只要你的努力方向正确，你就能做到。

['eksəsaɪzɪz][fɔːr] , ['sɛvən] , - , [ænd; ənd] - [kəm'praɪz] [ðɪs] [wiːks] [wɜːk] .

| Exercises | 4 | , | 7 | , | 27 | , | and | 28 | comprise | this | week's | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | 4 | , | 7 | , | - | , | 和 | - | 包括 | 这 | 本周 | 工作 | . |

本周的练习题包括 4、7、27 和 28。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 18 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第18课

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [ðiːz] [ɑː(r); ə(r)] [deɪz] [ɒv; əv][ˌspeʃəlaɪ'zeɪʃ(ə)n] ,

| It | is | true | that | these | are | days | of | specialization | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 真的 | 那 | 这些 | 是 | 天 | 的 | 专业化 | , |

的确，现在是专业化时代。

[bʌt; bət][wʌn][mʌst; məst][biː; bi]['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə] [mɪs] ['eniθɪŋ] [θruː] [tuː] ['nærəʊ] [ə; eɪ] [fiːld]

| but | one | must | be | careful | not | to | miss | anything | through | too | narrow | a | field |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 一 | 必须 | 是 | 小心 | 不是 | 到 | 错过 | 任何事物 | 通过 | 也 | 狭窄的 | 一个 | 场地 |

[ɒv; əv] [ɪn'devə(r)] .

| of | endeavor | . |
|---|---|---|
| 的 | 努力 | . |

但必须注意不要因为研究范围过于狭窄而错失良机。

[teɪk] ['mjuːzɪk] , [fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] .

| Take | Music | , | for | instance | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 音乐 | , | 为了 | 实例 | . |

以音乐为例。

[juː; jʊ][hæv; həv]['teɪkən][ðə; ði] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] ['meθəd] [tuː; tə][ɪ'neɪb(ə)l][juː; jʊ][tuː; tə]

| You | have | taken | the | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | Method | to | enable | you | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 已采取 | 这 | 自动的 | 手指 | 控制 | 方法 | 到 | 使能够 | 你 | 到 |

[lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] [sʌm; səm] ['ɪnstrəmənt] [ɪn]['kwɪkə(r)] [taɪm] [ðæn; ðən] [wʊd] ['ʌðəwaɪz] [hæv; həv] [biːn]

| learn | to | play | some | instrument | in | quicker | time | than | would | otherwise | have | been |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学习 | 到 | 玩 | 一些 | 乐器 | 在 | 更快 | 时间 | 比 | 会 | 否则 | 有 | 到过 |

[ɪk'spektɪd] .

| expected | . |
|---|---|
| 预期的 | . |

您已采用自动手指控制法，使您能够比预期更快地学会演奏某种乐器。

[ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [ɪz][ə; eɪ] ['speʃəlaɪzd] [kɔːs] .

| AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | is | a | specialized | course | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自动的 | 手指 | 控制 | 是 | 一个 | 专门 | 课程 | . |

自动手指控制是一门专业课程。

['sʌmtaɪmz] , [mjuː'zɪʃənz] [fə'get] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz][ə'nʌðə(r)] ['ɪnstrəmənt] [ɔː(r)] [brɑːntʃ] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] [seɪv]

| Sometimes | , | musicians | forget | that | there | is | another | instrument | or | branch | of | Music | save |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有时 | , | 音乐家 | 忘记 | 那 | 那里 | 是 | 其他 | 乐器 | 或者 | 分支 | 的 | 音乐 | 节省 |

[ðeə(r)] [əʊn] .

| their | own | . |
|---|---|---|
| 他们的 | 自己的 | . |

有时，音乐家们会忘记除了他们自己的乐器之外，还有其他的乐器或音乐分支。

[ðæt] [ɪz] [weə(r)] [ðeɪ] [meɪk] [ə; eɪ] [mis'teik] .

| That | is | where | they | make | a | mistake | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 在哪里 | 他们 | 制作 | 一个 | 错误 | . |

这就是他们犯错的地方。

['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd][fɪt][hɪm'self][tu:; tə] [ti:tʃ] .

| **Every** | **Musician** | **should** | **fit** | **himself** | **to** | **teach** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每一个 | 音乐家 | 应该 | 合身 | 他自己 | 到 | 教 | . |

每位音乐家都应该具备教学能力。

[aɪ][doʊnt] [seɪ] [ðæt] [hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [ti:tʃ] ['ɑ:ftəwəd] ,

| **I** | **don't** | **say** | **that** | **he** | **should** | **teach** | **afterward** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 不 | 说 | 那 | 他 | 应该 | 教 | 之后 | , |

我并不是说他以后应该去教书，

[bʌt; bət][hi:; hi][ʃʊd; ʃəd] [ˌʌndə'stænd] [hɪz; ɪz] ['ɪnstrəmənt] [səʊ] [wel] [ðæt] [hi:; hi][ɪz] ['pɜ:fɪktli] ['keɪpəb(ə)l]

| **but** | **he** | **should** | **understand** | **his** | **instrument** | **so** | **well** | **that** | **he** | **is** | **perfectly** | **capable** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 他 | 应该 | 理解 | 他的 | 乐器 | 所以 | 出色地 | 那 | 他 | 是 | 完美 | 有能力的 |

[ɒv; əv] ['ti:tʃɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] .

| **of** | **teaching** | **it** | **.** |
|---|---|---|---|
| 的 | 教学 | 它 | . |

但他应该对自己的乐器非常了解，完全有能力去教别人演奏。

[ɪn'di:d] ,

| **Indeed** | **,** |
|---|---|
| 的确 | , |

的确，

[aɪ] [daʊt] [ɪf] [wʌn]['tru:li] [nəʊz] [ə; eɪ] [θɪŋ] [hɪm'self] [ʌn'tɪl][hi:; hi][ɪz]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [ti:tʃ] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə]

| **I** | **doubt** | **if** | **one** | **truly** | **knows** | **a** | **thing** | **himself** | **until** | **he** | **is** | **able** | **to** | **teach** | **it** | **to** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 怀疑 | 如果 | 一 | 真的 | 知道 | 一个 | 事物 | 他自己 | 直到 | 他 | 是 | 有能力的 | 到 | 教 | 它 | 到 |

['ʌðə(r)z] !

| **others** | **!** |
|---|---|
| 其他的 | ! |

我怀疑一个人是否真正掌握了某项技能，直到他能够将之传授给别人!

['meni] [ɒv; əv]['aʊə(r)] ['stjʊdnts] [meɪk] [ə; eɪ] ['bɪznəs] [ɒv; əv] ['ti:tʃɪŋ] .

| **Many** | **of** | **our** | **students** | **make** | **a** | **business** | **of** | **teaching** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 许多 | 的 | 我们的 | 学生 | 制作 | 一个 | 商业 | 的 | 教学 | . |

我们很多学生都以教书为生。

['weðə(r)] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)]['gəʊɪŋ][tu:; tə] [ti:tʃ] , [ɔ:(r)][nɒt] ,

| **Whether** | **you** | **are** | **going** | **to** | **teach** | **,** | **or** | **not** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 无论 | 你 | 是 | 去 | 到 | 教 | , | 或者 | 不是 | , |

无论你是否打算教书，

[ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][kən'sɪdə(r)] ['teɪkɪŋ] [ʌp][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['kɔ:sɪz] [ɪn]['mju:zɪk] [wɪtʃ] [rʌn] [raɪt]

| **you** | **should** | **consider** | **taking** | **up** | **some** | **of** | **the** | **other** | **courses** | **in** | **Music** | **which** | **run** | **right** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 应该 | 考虑 | 采取 | 向上 | 一些 | 的 | 这 | 其他 | 课程 | 在 | 音乐 | 哪个 | 跑步 | 正确的 |

[ə'lɒŋ] ['pærəlel] [wɪð] [wɒt] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] ['du:ɪŋ] .

| **along** | **parallel** | **with** | **what** | **you** | **are** | **doing** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 沿着 | 平行线 | 和 | 什么 | 你 | 是 | 正在做 | . |

你应该考虑选修一些与你目前所学专业密切相关的其他音乐课程。

[ðə; ði]['ju:nɪt] ['les(ə)n] ['sɪstəm] [fɔ:(r); fə(r)] [vɔɪs] [pə'fekʃ(ə)n] [ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] ['evri] [mju'zɪʃ(ə)n][ʃʊd; ʃəd]

| **The** | **Unit** | **Lesson** | **System** | **for** | **Voice** | **Perfection** | **is** | **something** | **that** | **every** | **Musician** | **should** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 单元 | 课 | 系统 | 为了 | 嗓音 | 完美 | 是 | 某物 | 那 | 每一个 | 音乐家 | 应该 |

[hæv; həv] .

| **have** | **.** |
|---|---|
| 有 | . |

每位音乐家都应该拥有这套声乐训练单元课程系统。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [ˈveri] [ˈnɒv(ə)l] [ˈmeθəd] [weəˈbaɪ] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈpɒsəb(ə)l][tuː; tə][get] [spəˈsɪfɪk] [ˈbenɪfɪts]

| It | is | a | very | novel | method | whereby | it | is | possible | to | get | specific | benefits |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 非常 | 小说 | 方法 | 由此 | 它 | 是 | 可能的 | 到 | 得到 | 具体的 | 好处 |

[frɒm; frəm] [iːtʃ] [ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][ˈles(ə)n] .

| from | each | individual | lesson | . |
|---|---|---|---|---|
| 从 | 每个 | 个人 | 课 | . |

这是一种非常新颖的方法，可以从每一节课中获得特定的益处。

[ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [kəmˈpliːt] [ˈvəʊk(ə)l] [kɔːs] , [ænd; ənd][ˈɔːlsəʊ] [ˈtiːtʃɪz] [spiːtʃ] [ˈmeɪkɪŋ] , [ˈdʒestʃə(r)] ,

| It | is | a | complete | Vocal | Course | , | and | also | teaches | Speech | Making | , | Gesture | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 一个 | 完全的 | 声乐 | 课程 | , | 和 | 还 | 教导 | 演讲 | 制作 | , | 手势 | , |

[ˌəʊvəˈkʌmɪŋ] [ˈnɜːvəsnəs] [ænd; ənd][steɪdʒ] - [fraɪt] ,

| Overcoming | Nervousness | and | Stage | - | Fright | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 克服 | 紧张 | 和 | 阶段 | - | 惊吓 | , |

这是一门完整的声乐课程，同时还教授演讲技巧、手势运用、克服紧张和怯场等内容。

[haʊ] [tuː; tə] [dɪˈveləp] [ə; eɪ] [ˈwɪnɪŋ] [ˌpɜːsəˈnæləti] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .

| How | to | develop | a | winning | Personality | , | etc | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 到 | 发展 | 一个 | 获胜 | 性格 | , | ETC | . |

如何培养成功的人格魅力等等。

[əˈnʌðə(r)] [kɔːs] [ðæt] [juː; jʊ][kʊd; kəd] [teɪk] [tuː; tə] [ədˈvɑːntɪdʒ] [ɪz][ðə; ðɪ][wʌn][ɪn] [saɪt] [ˈriːdɪŋ] .

| Another | course | that | you | could | take | to | advantage | is | the | one | in | sight | reading | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 其他 | 课程 | 那 | 你 | 可以 | 拿 | 到 | 优势 | 是 | 这 | 一 | 在 | 视线 | 阅读 | . |

你还可以参加视奏课程，这对你大有裨益。

[ˌaɪ ˈtiː] [wʊd] [biː; bi][ə; eɪ] [ˈkɒnstənt] [help] .

| It | would | be | a | constant | help | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 会 | 是 | 一个 | 持续的 | 帮助 | . |

这将一直很有帮助。

[raɪt] [fɔː(r); fə(r)] [fʊl] [pəˈtɪkjələz] [əˈbaʊt] [ɪnˈrəʊlɪŋ] [fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] .

| Write | for | full | particulars | about | enrolling | for | these | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 写 | 为了 | 满的 | 细节 | 关于 | 报名 | 为了 | 这些 | . |

请来信索取报名详情。

[ˈeksəsaɪzɪz][eɪt] , - , - , [ænd; ənd] - .

| Exercises | 8 | , | 14 | , | 25 | , | and | 26 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | 8 | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习 8、14、25 和 26。

[ˈles(ə)n] - .

| LESSON | 19 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第19课

[ɪf] , [æz; əz][hæz; həz] [biːn] [sed] , [ðə; ðɪ] [ˈpɜːpəs] [ɒv; əv] [wɜːdz] [ɪz][tuː; tə] [kənˈsiːl] [θɔːt] ,

| If | , | as | has | been | said | , | the | purpose | of | words | is | to | conceal | thought | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | , | 作为 | 有 | 到过 | 说 | , | 这 | 目的 | 的 | 字 | 是 | 到 | 隐藏 | 想法 | , |

如果正如前面所说，语言的目的是为了掩盖思想，

[ðen] [ˌaɪ ˈtiː] [meɪ] [biː; bi] [ˈiːkwəli] [æz; əz] [wel] [sed] [ðæt] [ðə; ðɪ] [ˈpɜːpəs] [ɒv; əv][ˈmjuːzɪk][ɪz][tuː; tə] [rɪˈviːl]

| then | it | may | be | equally | as | well | said | that | the | purpose | of | Music | is | to | reveal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 它 | 可能 | 是 | 同样地 | 作为 | 出色地 | 说 | 那 | 这 | 目的 | 的 | 音乐 | 是 | 到 | 揭示 |

[səʊl] .

| soul | . |
|---|---|
| 灵魂 | . |

那么也可以说，音乐的目的是揭示灵魂。

[ai][doʊnt] [sə'pəʊz] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ]['hju:mən] ['bi:ɪŋ] [ə'laɪv][bʌt; bət] [ðæt] [lɒŋz] [tu:; tə][bi:; bi] “

| I | don't | suppose | that | there | is | a | human | being | alive | but | that | longs | to | be | “ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 不 | 认为 | 那 | 那里 | 是 | 一个 | 人类 | 存在 | 活 | 但 | 那 | 长 | 到 | 是 | ” |

[ˌʌndə'stʊd] .

| understood | . |
|---|---|
| 理解 | . |

我认为，世上没有不渴望被“理解”的人类。

” [ðeə(r)] [ɑ:(r); ə(r)] [ɔ:l] [tu:] [fju:] [ɪn] [ðɪs] [wɜ:ld] [hu:] [ɑ:(r); ə(r)] ['wɪlɪŋ] [tu:; tə] [gɪv] [ðə; ði] [taɪm] [ænd; ənd]

| ” | There | are | all | too | few | in | this | world | who | are | willing | to | give | the | time | and |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ” | 那里 | 是 | 全部 | 也 | 很少 | 在 | 这 | 世界 | WHO | 是 | 愿意的 | 到 | 给 | 这 | 时间 | 和 |

[θɔ:t] [ænd; ənd] [hɑ:t] [tu:; tə][ðə; ði] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv]['ʌðə(r)z] .

| thought | and | heart | to | the | understanding | of | others | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 想法 | 和 | 心 | 到 | 这 | 理解 | 的 | 其他的 | . |

“在这个世界上，愿意花时间、精力和真心去理解他人的人实在太少了。”

[ænd; ənd]['i:v(ə)n] [ɪf] [ðeə(r)][wɜ:(r); wə(r)][ə; eɪ]['greɪtə(r)] ['wɪlɪŋnəs] [tu:; tə] [ˌʌndə'stænd] ,

| And | even | if | there | were | a | greater | willingness | to | understand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 甚至 | 如果 | 那里 | 是 | 一个 | 更大的 | 意愿 | 到 | 理解 | , |

即使人们更愿意理解，

[tu:] [fju:] [ɒv; əv][ˌju: 'es][ɑ:(r); ə(r)]['eɪb(ə)l][tu:; tə] [ɪk'spres] ['aʊə(r)] [dipɪst] [θɔ:ts] [ɪn] [wɜ:dz] .

| too | few | of | us | are | able | to | express | our | deepest | thoughts | in | words | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 也 | 很少 | 的 | 我们 | 是 | 有能力的 | 到 | 表达 | 我们的 | 最深处 | 想法 | 在 | 字 | . |

我们当中很少有人能够用语言表达自己内心深处的想法。

[bʌt; bət]['mju:zɪk][ɪz][ðə; ði][ˌju:nɪ'vɜ:s(ə)l] ['læŋgwɪdʒ] .

| But | Music | is | the | Universal | Language | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 音乐 | 是 | 这 | 普遍的 | 语言 | . |

但音乐是世界通用语言。

[wʌns] [wi:; wi] [lɜ:n] [ˌaɪ 'ti:] , [ðə; ði][tɪps][ɒv; əv]['aʊə(r)] [hɑ:ts] [kri:p] [aʊt] [θru:] [ðə; ði][tɪps][ɒv; əv]

| Once | we | learn | it | , | the | tips | of | our | hearts | creep | out | through | the | tips | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 一次 | 我们 | 学习 | 它 | , | 这 | 尖端 | 的 | 我们的 | 心 | 潜行者 | 出去 | 通过 | 这 | 尖端 | 的 |

['aʊə(r)] ['fɪŋgəz] .

| our | fingers | . |
|---|---|---|
| 我们的 | 手指 | . |

一旦我们学会了，我们的心就会从指尖流露出来。

[ðeə(r)] [meɪ] [bi:; bi][nəʊ][wʌn][tu:; tə][hɪə(r)] .

| There | may | be | no | one | to | hear | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 可能 | 是 | 不 | 一 | 到 | 听到 | . |

可能没有人会听到。

[pə'hæps] [nəʊ][wʌn] [wʊd] [ˌʌndə'stænd] ['i:v(ə)n] [ɪf] [ðeɪ] [wɜ:(r); wə(r)][ə'baʊt] .

| Perhaps | no | one | would | understand | even | if | they | were | about | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 也许 | 不 | 一 | 会 | 理解 | 甚至 | 如果 | 他们 | 是 | 关于 | . |

即使他们在场，或许也没有人会理解。

[bʌt; bət][ðə; ði]['blesɪd; blest] , ['dʒɔɪəs] [pɑ:t] [ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:][ɔ:l][ɪz] [ðæt] [æt; ət][lɑ:st][wi:; wi][hæv; həv] [faʊnd]

| But | the | blessed | , | joyous | part | of | it | all | is | that | at | last | we | have | found |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 这 | 蒙福 | , | 欢乐 | 部分 | 的 | 它 | 全部 | 是 | 那 | 在 | 最后的 | 我们 | 有 | 成立 |

[self] [ɪk'spreʃ(ə)n] ,

| self | expression | , |
|---|---|---|
| 自己 | 表达 | , |

但最令人欣慰和喜悦的是，我们终于找到了自我表达的方式。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz][ðə; ði][nekst][best] [θɪŋ] [tu:; tə] ['bi:ɪŋ] [ˌʌndə'stʊd] .

| and | that | is | the | next | best | thing | to | being | understood | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 那 | 是 | 这 | 下一个 | 最好的 | 事物 | 到 | 存在 | 理解 | . |

这几乎就是被人理解之外的最好结果了。

[rɪ'membə(r)] [ðæt] [ðə; ði][kəm'poʊzərz][ɒv; əv][ðə; ði]['eɪdʒɪz][hæv; həv] [biːn] ['tɔːkɪŋ] [θruː] [ðɪs]

| Remember | that | the | composers | of | the | ages | have | been | talking | through | this |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 记住 | 那 | 这 | 作曲家 | 的 | 这 | 年龄 | 有 | 到过 | 说 | 通过 | 这 |

['læŋgwɪdʒ][ɒv; əv][səʊl][ɪn][ɔːl][ðæt] [ðeɪ] [hæv; həv] ['rɪt(ə)n] .

| language | of | soul | in | all | that | they | have | written | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 语言 | 的 | 灵魂 | 在 | 全部 | 那 | 他们 | 有 | 书面 | . |

请记住，历代作曲家都在用这种灵魂的语言来表达他们的作品。

[æz; əz][juː; jʊ] [pleɪ] [ə; eɪ] [piːs] [ɒv; əv]['mjuːzɪk] , [juː; jʊ] ['ðeəfɔː(r)] [hæv; həv] [tuː] [tɑːsks][tuː; tə] [pə'fɔːm] .

| As | you | play | a | piece | of | music | , | you | therefore | have | two | tasks | to | perform | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 玩 | 一个 | 片 | 的 | 音乐 | , | 你 | 所以 | 有 | 二 | 任务 | 到 | 履行 | . |

因此，在演奏乐曲时，你需要完成两项任务。

[juː; jʊ][mʌst; məst] [straɪv] [tuː; tə] [pɑːs] [ɒn][ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ðæt] [ðə; ði] ['mɑːstəz] [left] ,

| You | must | strive | to | pass | on | the | message | that | the | Masters | left | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 努力 | 到 | 经过 | 在 | 这 | 信息 | 那 | 这 | 大师 | 左边 | , |

你必须努力传承大师们留下的教诲。

[ænd; ənd][juː; jʊ][mʌst; məst] [ˌɪntə'wiːv] [wɪð] [ˌaɪ 'tiː][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['ɪnə(r)][self] .

| and | you | must | interweave | with | it | your | own | inner | self | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 你 | 必须 | 交织 | 和 | 它 | 你的 | 自己的 | 内 | 自己 | . |

你必须将自己的内心世界与之交织在一起。

[ðæt] [ɪz] [wɒt] [ɪz] [ment] [baɪ] [ɪnˌtɜːprə'teɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [ɪk'spreʃ(ə)n] .

| That | is | what | is | meant | by | interpretation | and | expression | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 什么 | 是 | 意思是 | 经过 | 解释 | 和 | 表达 | . |

这就是诠释和表达的含义。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] ['stʌdi] [tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ] [gʊd] ['lɪsənə(r)][æz; əz] [wel] [æz; əz][ə; eɪ] [gʊd] ['pleɪə(r)] ,

| You | should | study | to | be | a | good | listener | as | well | as | a | good | player | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 应该 | 学习 | 到 | 是 | 一个 | 好的 | 听众 | 作为 | 出色地 | 作为 | 一个 | 好的 | 玩家 | , |

你应该努力成为一名优秀的倾听者，而不仅仅是一名优秀的演奏者。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][tuː; tə][biː; bi][ə; eɪ]['riːəl][mju'zɪʃ(ə)n] .

| if | you | are | to | be | a | real | Musician | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 是 | 到 | 是 | 一个 | 真实的 | 音乐家 | . |

如果你想成为一名真正的音乐家。

[hɪə(r)][ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði] ['bjuːtɪf(ə)l] ['mjuːzɪk] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən] ,

| Hear | all | of | the | beautiful | music | that | you | can | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 听到 | 全部 | 的 | 这 | 美丽的 | 音乐 | 那 | 你 | 能 | , |

尽可能多地聆听美妙的音乐。

['weðə(r)] [ˌaɪ 'tiː][biː; bi][ɒn][jɔː(r); jə(r)] ['ɪnstrəmənt] [ɔː(r)][ɒn][sʌm; səm]['ʌðə(r)] .

| whether | it | be | on | your | instrument | or | on | some | other | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 无论 | 它 | 是 | 在 | 你的 | 乐器 | 或者 | 在 | 一些 | 其他 | . |

无论是在你的乐器上还是在其他乐器上。

['mjuːzɪk][ɪz] [bɪgə(r)] [ðæn; ðən] ['eni] [spə'sɪfɪk] [miːnz] [fɔː(r); fə(r)] [ɪk'spresɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] , [ænd; ənd] [wɪð] [juː; jʊ] ,

| Music | is | bigger | than | any | specific | means | for | expressing | it | , | and | with | you | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 是 | 大 | 比 | 任何 | 具体的 | 方法 | 为了 | 表达 | 它 | , | 和 | 和 | 你 | , |

音乐超越了任何特定的表达方式，而与你在一起，

['mjuːzɪk][ʃʊd; ʃəd][biː; bi][ðə; ði][fɜːst][kənˌsɪdə'reɪʃ(ə)n] .

| Music | should | be | the | first | consideration | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 音乐 | 应该 | 是 | 这 | 第一的 | 考虑 | . |

音乐应该是首要考虑因素。

[ðə; ði]['eksəsaɪzɪz] [ðɪs] [wiːk] [ɑː(r); ə(r)][naɪn] , - , - , [ænd; ənd] - .

| The | Exercises | this | week | are | 9 | , | 14 | , | 23 | , | and | 31 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 练习 | 这 | 星期 | 是 | 9 | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

本周的练习题是 9、14、23 和 31。

['les(ə)n] - .

**LESSON 20 .**

课 - .

第20课

[ai] ['sʌmtaɪmz] ['tremb(ə)l] [wen] [ai]['riːəlaɪz] [haʊ] [slaɪt] [ɪz][ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] [sək'ses]

**I sometimes tremble when I realise how slight is the difference between success**

我 有时 颤抖 什么时候 我 意识到 如何 轻微 是 这 不同之处 之间 成功

[ænd; ənd]['feɪljə(r)] .

**and failure .**

和 失败 .

有时，当我意识到成功与失败之间的差距有多么微小时，我会感到不寒而栗。

[sək'ses] [ɪz][ðə; ði][tʃaɪld][ɒv; əv] [ɔː'dæsəti] .

**Success is the child of Audacity .**

成功 是 这 孩子 的 大胆 .

成功源于胆识。

['feɪljə(r)][ɪz][ðə; ði] ['ɒfsprɪŋ] [ɒv; əv] [dɪs'kʌrɪdʒmənt] .

**Failure is the offspring of discouragement .**

失败 是 这 后代 的 沮丧 .

失败源于沮丧。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz][ə; eɪ] [greɪt] [ɪn'ventə(r)] , [wʌns] — [greɪt] [nɒt][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ɒv; əv][hɪz; ɪz] ['wɜːldli]

**There was a great inventor , once — great not because of his worldly**

那里 曾是 一个 伟大的 发明者 , 一次 — 伟大的 不是 因为 的 他的 世俗

[pə'zeʃənz] ,

**possessions ,**

财产 ,

从前有一位伟大的发明家——他之所以伟大，并非因为他拥有世俗的财富。

[bʌt; bət][bɪ'kəz; bɪ'kɒz][hiː; hi] [driːmd] [ðə; ði][məʊst] ['bjuːtɪf(ə)l] ['vɪʒnz] [ɒv; əv] ['helpɪŋ] [hjuː'mænəti][tuː; tə]

**but because he dreamed the most beautiful visions of helping humanity to**

但 因为 他 梦见 这 最多 美丽的 愿景 的 帮助 人类 到

[bɪgə(r)] [ænd; ənd]['betə(r)] [θɪŋz] .

**bigger and better things .**

大 和 更好的 事物 .

但因为他怀揣着帮助人类走向更伟大、更美好未来的最美好愿景。

[hiː; hi][hæd; həd] [wɜːkt] [lɒŋ] [ænd; ənd] ['ɑːdʒuəsli] [ɒn][wʌn][ɒv; əv][hɪz; ɪz][aɪ'diəz]['hæmpə(r)d][baɪ] [læk]

**He had worked long and arduously on one of his ideas hampered by lack**

他 有 工作 长的 和 艰苦地 在 一 的 他的 想法 受阻 经过 缺少

[ɒv; əv] [fʌndz] ,

**of funds ,**

的 资金 ,

他曾长期艰苦地研究自己的一个想法，但却因缺乏资金而受阻。

[læk] [ɒv; əv] [frendz] , [ænd; ənd] ( [ai][ˌeɪ 'em] ['spri] [tuː; tə] [seɪ] ) [læk] [ɒv; əv] [fuːd] .

**lack of friends , and ( I am sorry to say ) lack of food .**

缺少 的 朋友们 , 和 ( 我 是 对不起 到 说 ) 缺少 的 食物 .

缺乏朋友，而且（很遗憾地说）缺乏食物。

[ɔːl][ðə; ði] [naɪt] [θruː] [hiː; hi][hæd; həd] [ tɔil ] ['əʊvə(r)][hɪz; ɪz]['mɒd(ə)l] .

**All the night through he had toiled over his model .**

全部 这 夜晚 通过 他 有 辛勤劳作 超过 他的 模型 .

他整夜都在埋头制作模型。

[ðeə(r)] [wɒz; wəz][dʒʌst][wʌn]['lɪt(ə)l][pɑːt] ['niːdɪd] [tuː; tə] [gɪv] [ðə; ði] ['nesəsəri] ['muːvmənt] ,

**There was just one little part needed to give the necessary movement ,**

那里 曾是 只是 一 小的 部分 需要 到 给 这 必要的 移动 ,

只需要一个小零件就能实现必要的运动，

[bʌt; bət][ðə; ði]['prɒpə(r)] [θɔ:t] [ɪ'lu:did] [hɪm] .

| but | the | proper | thought | eluded | him | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 这 | 恰当的 | 想法 | 躲避 | 他 | . |

但他却想不出合适的办法。

[ðə; ði][kəʊld] [greɪ] [dɔ:n] [ɒv; əv][ə'nʌðə(r)] ['tɔɪlsəm] [deɪ] [faʊnd] [hɪm] [dɪs'kʌrɪdʒd] [ænd; ənd][ə'ləʊn][ɒn]

| The | cold | gray | dawn | of | another | toilsome | day | found | him | discouraged | and | alone | on |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 寒冷的 | 灰色的 | 黎明 | 的 | 其他 | 辛苦 | 天 | 成立 | 他 | 灰心 | 和 | 独自的 | 在 |

[ə; eɪ][dæmp] ,

| a | damp | , |
|---|---|---|
| 一个 | 潮湿 | , |

又一个辛劳的日子，寒冷灰暗的黎明让他感到沮丧，他独自一人站在潮湿的地面上。

[pɑ:k] [bentʃ] .

| park | bench | . |
|---|---|---|
| 公园 | 长椅 | . |

公园长椅。

[hi:; hi][wɒz; wəz] ['θʌrəli] ['həʊpləs] [ænd; ənd] ['redi] [tu:; tə] [gɪv] [ʌp][hɪz; ɪz][aɪ'dɪə][ænd; ənd][hɪz; ɪz]

| He | was | thoroughly | hopeless | and | ready | to | give | up | his | idea | and | his |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他 | 曾是 | 彻底 | 绝望 | 和 | 准备好 | 到 | 给 | 向上 | 他的 | 主意 | 和 | 他的 |

[aɪ'di:əl] .

| ideal | . |
|---|---|
| 理想的 | . |

他彻底绝望了，准备放弃自己的想法和理想。

[tru:] , [ðə; ði] [sək'sesf(ə)l] [ˌkʌlmɪ'neɪʃn] [ɒv; əv] [ðɪs] [ɪk'sperɪmənt] [wʊd] [mi:n] ['fju:ə(r)]['æksɪdənts][ɪn][ə; eɪ]

| True | , | the | successful | culmination | of | this | experiment | would | mean | fewer | accidents | in | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 真的 | , | 这 | 成功的 | 高潮 | 的 | 这 | 实验 | 会 | 意思是 | 更少 | 事故 | 在 | 一个 |

[greɪt] ['ɪndəstri] ,

| great | industry | , |
|---|---|---|
| 伟大的 | 行业 | , |

没错，这项实验的成功完成意味着这个庞大行业中的事故将会减少。

[ænd; ənd]['fju:ə(r)][laɪvz; lɪvz]['sækrɪfaɪst][tu:; tə][ʌn'nesəsəri; ʌn'nesɪsəri] ['keələsnəs] .

| and | fewer | lives | sacrificed | to | unnecessary | carelessness | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 更少 | 生活 | 牺牲 | 到 | 不必要 | 疏忽 | . |

减少因不必要的疏忽而丧命的人数。

[bʌt; bət] [waɪ] ['strʌg(ə)l] [lɒŋgə(r)] ?

| But | why | struggle | longer | ? |
|---|---|---|---|---|
| 但 | 为什么 | 斗争 | 更长 | ? |

但为什么要继续挣扎下去呢?

[ðə; ði] [wɜ:ld] [kɔ:ld] [hɪm] ['vɪʒənri] [ænd; ənd][æn; ən][ɪm'præktɪk(ə)l]['dri:mə(r)] .

| The | world | called | him | visionary | and | an | impractical | dreamer | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 世界 | 称为 | 他 | 有远见的 | 和 | 一个 | 不切实际 | 梦想家 | . |

世人称他为有远见的空想家和不切实际的梦想家。

[waɪ] [faɪt] ?

| Why | fight | ? |
|---|---|---|
| 为什么 | 斗争 | ? |

为什么要争斗?

[ɪn'di:d] , [ðə; ði] [faɪt] [hæd; həd] [kli:n] [gɒn] [aʊt][ɒv; əv][hɪm] .

| Indeed | , | the | fight | had | clean | gone | out | of | him | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的确 | , | 这 | 斗争 | 有 | 干净的 | 已消失 | 出去 | 的 | 他 | . |

事实上，他已经彻底失去了斗志。

[deθ] , ['brekfəst] , [ɔ:(r)][ðə; ði] [lɒk] - [ʌp][wɜ:(r); wə(r)] ['i:kwəli] ['welkəm] [tu:; tə][hɪm] .

| Death | , | breakfast | , | or | the | lock | - | up | were | equally | welcome | to | him | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 死亡 | , | 早餐 | , | 或者 | 这 | 锁 | - | 向上 | 是 | 同样地 | 欢迎 | 到 | 他 | . |

死亡、早餐或牢房对他来说都同样令人欣喜。

[hiː; hi][wɒz; wəz] [θruː] !
**He** **was** **through** **!**
他 曾是 通过 !

他完蛋了!

[ænd; ənd] [ðen] , [ðə; ði]['lɪt(ə)l] [θɪŋ] ['hæpənd] .
**And** **then** **,** **the** **little** **thing** **happened** **.**
和 然后 , 这 小的 事物 发生 .

然后，发生了一件小事。

[ðə; ði] ['dɔːweɪ] [ə'krɒs] [ðə; ði] [striːt] [wɒz; wəz]['əʊpənd] .
**The** **doorway** **across** **the** **street** **was** **opened** **.**
这 门口 穿过 这 街道 曾是 打开 .

街对面的门开了。

[θruː] [ˌaɪ 'tiː] [keɪm] [ə; eɪ]['paɪpɪŋ] ['tʃaɪldɪʃ] [vɔɪs] [ɪn] ['dʒɔɪəs] ['mɔːnɪŋ] [sɒŋ] .
**Through** **it** **came** **a** **piping** **childish** **voice** **in** **joyous** **morning** **song** **.**
通过 它 来了 一个 管道 幼稚 嗓音 在 欢乐 早晨 歌曲 .

从里面传来一个稚嫩的童声，那是欢快的晨歌。

['lɪt(ə)l] [fiːt] [ 'pætə ] [daʊn] [ðə; ði] [steps] [ænd; ənd] [suːn] [ðə; ði] ['lɪspɪŋ] [nəʊts] [keɪm] [frɒm; frəm]
**Little** **feet** **pattered** **down** **the** **steps** **and** **soon** **the** **lisping** **notes** **came** **from**
小的 脚 图案 向下 这 步骤 和 很快 这 口齿不清 笔记 来了 从
[də'rektli] [æt; ət][hɪz; ɪz][saɪd] ,
**directly** **at** **his** **side** **,**
直接地 在 他的 边 ,

细小的脚步声轻快地跑下台阶，很快，他身边就传来了稚嫩的童音。

[waɪl] [ə; eɪ] ['trʌstɪŋ] ['lɪt(ə)l][hænd] [slɪpt] ['kɒnfɪdəntli] ['ɪntuː][hɪz; ɪz] .
**while** **a** **trusting** **little** **hand** **slipped** **confidently** **into** **his** **.**
尽管 一个 信任 小的 手 滑倒了 自信地 进入 他的 .

一只充满信任的小手自信地滑进了他的手中。

[ænd; ənd][æt; ət] [ðæt] ['mɪnɪt] [ðə; ði]['prɒbləm] [wɒz; wəz] [sɒlvd] — ['sʌmbədi] ['trʌstɪd] [hɪm] ,
**And** **at** **that** **minute** **the** **problem** **was** **solved** **—** **somebody** **trusted** **him** **,**
和 在 那 分钟 这 问题 曾是 已解决 — 某人 可信 他 ,
['sʌmbədi] [kɛəd] !
**somebody** **cared** **!**
某人 关心 !

就在那一刻，问题解决了——有人信任他，有人关心他!

['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
**Exercises** **11** **,** **22** **,** **24** **,** **and** **30** **.**
练习 - , - , - , 和 - .

练习 11、22、24 和 30。

['les(ə)n] - .
**LESSON** **21** **.**
课 - .

第21课

[hɑːf][ðə; ði]['dʒaɪənts] [streŋθ] [ɪz][ɪn][ðə; ði] [kən'vɪkʃn] [ðæt] [hiː; hi][ɪz][ə; eɪ]['dʒaɪənt] .
**Half** **the** **giant's** **strength** **is** **in** **the** **conviction** **that** **he** **is** **a** **giant** **.**
一半 这 巨人的 力量 是 在 这 定罪 那 他 是 一个 巨大的 .

巨人的力量有一半来自于他相信自己是巨人。

[ðə; ði] [streŋθ] [ɒv; əv][ə; eɪ]['mʌs(ə)l][ɪz] [ɪn'hɑːnst] [ə; eɪ]['hʌndrəd] - [fəʊld][baɪ][ðə; ði] [wɪl] ['paʊə(r)] .
**The** **strength** **of** **a** **muscle** **is** **enhanced** **a** **hundred** **-** **fold** **by** **the** **will** **power** **.**
这 力量 的 一个 肌肉 是 增强型 一个 百 - 折叠 经过 这 将要 力量 .

意志力能使肌肉力量增强百倍。

[ðə; ði] [seɪm] ['mʌs(ə)l] ,

| The | same | muscle | , |
|---|---|---|---|
| 这 | 相同的 | 肌肉 | , |

同一块肌肉，

[wen] [rɪ'mu:vd] [frɒm; frəm][ðə; ði]['dʒaɪənts][ɑ:m] — [wen] [dɪ'vɔ:st] [frɒm; frəm][ðə; ði] [fɔ:s] [ɒv; əv]

| when | removed | from | the | giant's | arm | — | when | divorced | from | the | force | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 已移除 | 从 | 这 | 巨人的 | 手臂 | — | 什么时候 | 离婚 | 从 | 这 | 力量 | 的 |

[ðə; ði] ['maɪti] [wɪl] — [kæn; kən][sə'steɪn][bʌt; bət][ə; eɪ] ['frækʃn] [ɒv; əv][ðə; ði] [weɪt] [ˌaɪ 'ti:][dɪd][ə; eɪ]

| the | mighty | will | — | can | sustain | but | a | fraction | of | the | weight | it | did | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 强大的 | 将要 | — | 能 | 维持 | 但 | 一个 | 分数 | 的 | 这 | 重量 | 它 | 做过 | 一个 |

['məʊmənt][bɪ'fɔ:(r)][ˌaɪ 'ti:][wɒz; wəz] [ˌdɪskə'nektɪd] .

| moment | before | it | was | disconnected | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 片刻 | 前 | 它 | 曾是 | 断开连接 | . |

当它从巨人的手臂上脱离——当它脱离了强大的意志力——它所能承受的重量只有脱离前一刻的一小部分。

[ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv] [bi:n] ['stʌdiɪŋ] [ði:z] ['lesnz] [ə'raɪt] , [ju:; jʊ][hæv; həv][nɒt]['əʊnli] [dɪ'veləpt]

| If | you | have | been | studying | these | lessons | aright | , | you | have | not | only | developed |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 有 | 到过 | 学习 | 这些 | 课程 | 好的 | , | 你 | 有 | 不是 | 仅有的 | 发达 |

[strɒŋ] ['mʌs(ə)lz] ,

| strong | muscles | , |
|---|---|---|
| 强的 | 肌肉 | , |

如果你认真学习了这些课程，你不仅锻炼出了强壮的肌肉，

[bʌt; bət][ju:; jʊ][hæv; həv]['ɔ:lsəʊ] [dɪ'veləpt] [æn; ən] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] [trə'mendəs] ['paʊə(r)]

| but | you | have | also | developed | an | understanding | of | the | tremendous | power |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | 有 | 还 | 发达 | 一个 | 理解 | 的 | 这 | 巨大的 | 力量 |

[ju:; jʊ] [wi:ld] ['əʊvə(r)][ðem; ðəm] .

| you | wield | over | them | . |
|---|---|---|---|---|
| 你 | 挥 | 超过 | 他们 | . |

但你也逐渐意识到你对他们拥有巨大的影响力。

[wen] [jɔ:(r); jə(r)] [breɪn] [wɪlz] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)] [mu:v] ['kwɪkli] [ænd; ənd] [wɪð] [prɪ'sɪʒ(ə)n] , [ˌaɪ 'ti:]

| When | your | brain | wills | that | the | finger | move | quickly | and | with | precision | , | it |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 你的 | 脑 | 遗嘱 | 那 | 这 | 手指 | 移动 | 迅速地 | 和 | 和 | 精确 | , | 它 |

[ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ɪ'nʌf] .

| should | be | enough | . |
|---|---|---|---|
| 应该 | 是 | 足够的 | . |

当你的大脑发出指令，让手指快速而精准地移动时，就足够了。

[wɪ'ðaʊt] [θɔ:t] , ['efət] , [jɔ:(r); jə(r)] [wɪl] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['kærid] [aʊt] .

| Without | thought | , | effort | , | your | will | should | be | carried | out | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有 | 想法 | , | 努力 | , | 你的 | 将要 | 应该 | 是 | 携带 | 出去 | . |

无需思考，无需努力，你的意志就会被执行。

[ðeə(r)] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][nəʊ] ['fɔ:ltərɪŋ] [ə'baʊt] [ðɪs] ['mu:vmənt] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði][dɪ'mɑ:nd][wɒz; wəz]

| There | should | be | no | faltering | about | this | movement | because | the | demand | was |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 应该 | 是 | 不 | 摇摇欲坠 | 关于 | 这 | 移动 | 因为 | 这 | 要求 | 曾是 |

['defɪnət] ,

| definite | , |
|---|---|
| 定 | , |

这项行动不应有任何动摇，因为诉求是明确的。

[ænd; ənd][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [hæv; həv] [bi:n] [treɪnd] [ɪn] [ə'bi:diəns] .

| and | the | muscles | have | been | trained | in | obedience | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 肌肉 | 有 | 到过 | 受过训练 | 在 | 服从 | . |

肌肉已经训练得服从命令。

[wen'evə(r)] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] [kɔ:ld] [ə'pɒn][tu:; tə] [pleɪ] , ['ɔ:lweɪz][beə(r)][ɪn][maɪnd][jɔ:(r); jə(r)] [kəm'pli:t]

| Whenever | you | are | called | upon | to | play | , | always | bear | in | mind | your | complete |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 每当 | 你 | 是 | 称为 | 之上 | 到 | 玩 | , | 总是 | 熊 | 在 | 头脑 | 你的 | 完全的 |

['mɑ:stəri] ['əʊvə(r)][jɔ:(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] .

| mastery | over | your | fingers | . |
|---|---|---|---|---|
| 精通 | 超过 | 你的 | 手指 | . |

无论何时需要你演奏，都要牢记你必须完全掌控自己的手指。

[ju:; jʊ][hæv; həv] ['nʌθɪŋ] [tu:; tə] ['wʌri] [ə'baʊt] .

| You | have | nothing | to | worry | about | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 没有什么 | 到 | 担心 | 关于 | . |

你不用担心。

[ju:; jʊ][kæn; kən] [dɪ'pend] [ɒn][jɔ:(r); jə(r)] [tu:lz] .

| You | can | depend | on | your | tools | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 依赖 | 在 | 你的 | 工具 | . |

你可以信赖你的工具。

[gɪv] [jɔ:(r); jə(r)] [ə'tenʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði][səʊl] ['mi:nɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n][ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)]

| Give | your | attention | to | the | soul | meaning | of | the | composition | you | are |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 给 | 你的 | 注意力 | 到 | 这 | 灵魂 | 意义 | 的 | 这 | 作品 | 你 | 是 |

['pleɪɪŋ] ;

| playing | ; |
|---|---|
| 玩耍 | ; |

集中注意力去体会你所演奏乐曲的灵魂含义；

[ɔ:(r)] , [ɪf] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] ['duːɪŋ] [ə'kʌmpənimənt] [wɜ:k] ,

| or | , | if | you | are | doing | accompaniment | work | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | , | 如果 | 你 | 是 | 正在做 | 伴奏 | 工作 | , |

或者，如果你从事伴奏工作，

[meɪk] [ə; eɪ] ['kɒnʃəs] ['efət] [tu:; tə] [ɪ'feɪs] [jɔ:'self] [ænd; ənd] [meɪk] [ðə; ði]['səʊləʊɪst][stænd][aʊt] ,

| make | a | conscious | effort | to | efface | yourself | and | make | the | soloist | stand | out | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 制作 | 一个 | 有意识的 | 努力 | 到 | 抹去 | 你自己 | 和 | 制作 | 这 | 独奏者 | 站立 | 出去 | , |

[ðə; ði] [prɪ'dɒmɪnənt] ['ɪnfluəns] .

| the | predominant | influence | . |
|---|---|---|---|
| 这 | 主要的 | 影响 | . |

有意识地努力让自己变得不那么重要，让独奏者脱颖而出，成为主导人物。

[ɪn] ['pɑ:sɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['saɪlənt]['eksəsaɪzɪz][tu:; tə][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] ,

| In | passing | from | the | silent | exercises | to | the | instrument | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 通过 | 从 | 这 | 沉默的 | 练习 | 到 | 这 | 乐器 | , |

从无声练习过渡到乐器演奏，

[ju:; jʊ][mʌst; məst][bi:; bi]['keəf(ə)l] [stɪl] [tu:; tə] [meɪn'teɪn] [ðə; ði] [kə'rekt] ['mʌskjələ(r)] ['mu:vmənts] .

| you | must | be | careful | still | to | maintain | the | correct | muscular | movements | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 是 | 小心 | 仍然 | 到 | 维持 | 这 | 正确的 | 肌肉发达的 | 移动 | . |

你仍然需要注意保持正确的肌肉运动。

['præktɪs] ['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .

| Practice | Exercises | 13 | , | 21 | , | 24 | , | and | 30 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | . |

练习题 13、21、24 和 30。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 22 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第22课

['kændɪdli] , [ðeə(r)][ɪz][lɒts][ɒv; əv] [ru:m] [æt; ət][ðə; ði][tɒp][ɪn][ðə; ði] [wɜ:ld] [ɔ:(r)]['mju:zɪk] ,

| Candidly | , | there | is | lots | of | room | at | the | top | in | the | world | or | music | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 坦率地说 | , | 那里 | 是 | 很多 | 的 | 房间 | 在 | 这 | 顶部 | 在 | 这 | 世界 | 或者 | 音乐 | , |

坦白地说，世界音乐界的顶尖人物还有很多空缺。

[dʒʌst][æz; əz][ɪn]['eni]['ʌðə(r)][laɪn][ɒv; əv] [ɪn'devə(r)] .

| just | as | in | any | other | line | of | endeavor | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 作为 | 在 | 任何 | 其他 | 线 | 的 | 努力 | . |

就像在其他任何领域一样。

[ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] , [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [klæmɝɪŋ] , ['klʌtərɪŋ] ['tɜ:mɔɪl] [daʊn] [æt; ət][ðə; ði] ['bɒtəm]

| On | the | other | hand | , | there | is | a | clammering | , | cluttering | turmoil | down | at | the | bottom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 其他 | 手 | , | 那里 | 是 | 一个 | 蛤蜊 | , | 杂乱 | 动荡 | 向下 | 在 | 这 | 底部 |

.

:

.

另一方面，底层却一片混乱嘈杂。

[jɔ:(r); jə(r)] [əʊn] [pə'zɪʃ(ə)n][ɪz][laɪk] [ðæt] [ɒv; əv][ə; eɪ]['sensəb(ə)l]['tʊərɪst][ɪn][ðə; ði] [ælps] [hu:] ['haiəz][ə; eɪ]

| Your | own | position | is | like | that | of | a | sensible | tourist | in | the | Alps | who | hires | a |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你的 | 自己的 | 位置 | 是 | 喜欢 | 那 | 的 | 一个 | 明智的 | 游客 | 在 | 这 | 阿尔卑斯山 | WHO | 招聘 | 一个 |

['kɒmpɪtənt] [gaɪd] [ænd; ənd] [prə'vaɪdz] [hɪm'self] [wɪð] [ðə; ði] ['nesəsəri] ['træpɪŋz] [fɔ:(r); fə(r)] [seɪf]

| competent | guide | and | provides | himself | with | the | necessary | trappings | for | safe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 胜任的 | 指导 | 和 | 提供 | 他自己 | 和 | 这 | 必要的 | 服饰 | 为了 | 安全的 |

['klaɪmɪŋ] .

| climbing | . |
|---|---|
| 攀登 | . |

你的情况就像一位明智的游客在阿尔卑斯山上登山，他雇佣了一位称职的向导，并为自己准备了安全登山所需的必要装备。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ] [lɔ:] [tu:; tə] [prɪ'vent] [ðɪs] ['trævələ] [ɪn'vaɪtɪŋ][ðə; ði] [gaɪd] [tu:; tə][sɪt] [daʊn] [wɪð] [hɪm]

| There | is | no | law | to | prevent | this | traveler | inviting | the | guide | to | sit | down | with | him |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 不 | 法律 | 到 | 防止 | 这 | 游客 | 邀请 | 这 | 指导 | 到 | 坐 | 向下 | 和 | 他 |

[æt; ət][ðə; ði][həʊ'tel][ɪn][ðə; ði] ['væli] [ænd; ənd] [pleɪ] ['pi:nʌkl] .

| at | the | hotel | in | the | valley | and | play | pinochle | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 酒店 | 在 | 这 | 谷 | 和 | 玩 | 皮诺克牌 | . |

没有任何法律禁止这位旅行者邀请导游到山谷里的酒店和他一起玩纸牌游戏。

[tru:] , [hi:; hi] [peɪz] ['prɪti] ['hevɪli] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [ʌn'ju:zd] [ɪ'kwɪpmənt] [ænd; ənd][fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]

| True | , | he | pays | pretty | heavily | for | the | unused | equipment | and | for | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 真的 | , | 他 | 支付 | 漂亮的 | 重度 | 为了 | 这 | 未使用的 | 设备 | 和 | 为了 | 这 |

[kəm'pænjənʃɪp] .

| companionship | . |
|---|---|
| 友谊 | . |

没错，他为那些闲置的设备和陪伴付出了相当高昂的代价。

[bɪ'saɪdz] [ðæt] , [hi:; hi]['nevə(r)] [dʌz] [si:] [ðə; ði] ['glɔ:riz] [ɒv; əv][ðə; ði] ['haɪts] .

| Besides | that | , | he | never | does | see | the | glories | of | the | heights | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 除了 | 那 | , | 他 | 绝不 | 做 | 看 | 这 | 荣耀 | 的 | 这 | 高度 | . |

除此之外，他从未见过高峰的壮丽景色。

[bʌt; bət] [ðæt] [ɪz][hɪz; ɪz] ['prɪvəlɪdʒ] .

| But | that | is | his | privilege | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 那 | 是 | 他的 | 特权 | . |

但那是他的特权。

[wɒt] [ɑ:(r); ə(r)][ju:; jʊ] ['du:ɪŋ] [wɪð] [jɔ:(r); jə(r)]['mju:zɪk(ə)l] [ɪ'kwɪpmənt] [ænd; ənd][ðə; ði]['helpf(ə)l] ['gaɪd(ə)ns]

| What | are | you | doing | with | your | musical | equipment | and | the | helpful | guidance |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 是 | 你 | 正在做 | 和 | 你的 | 音乐 | 设备 | 和 | 这 | 有帮助 | 指导 |

[wɪtʃ] [hæz; həz] [bi:n] [jɔ:z] ?

| which | has | been | yours | ? |
|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 有 | 到过 | 你的 | ? |

你打算如何处理你的音乐器材以及你一直以来给予你的帮助和指导?

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ] [ɪn'dʒɔɪɪŋ] [jɔː'self] [ɪn][ðə; ði] [kəm'pænjənʃɪp] [ɒv; əv][ðə; ði] ['væli] ,

| Are | you | enjoying | yourself | in | the | companionship | of | the | valley | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 你 | 享受 | 你自己 | 在 | 这 | 友谊 | 的 | 这 | 谷 | , |

你是否享受与山谷中的其他人相伴的时光?

[ɔː(r)][ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ]['deərɪŋ][ðə; ði][pɑːðz][ɒv; əv][ðə; ði] ['maʊntən] ?

| or | are | you | daring | the | paths | of | the | mountain | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 或者 | 是 | 你 | 大胆 | 这 | 路径 | 的 | 这 | 山 | ? |

还是你胆敢挑战山路?

[ai][kæn; kən][bʌt; bət] [ɜːdʒ] [juː; jʊ][tuː; tə] ['strʌg(ə)l] ['ʌpwəd] .

| I | can | but | urge | you | to | struggle | upward | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 能 | 但 | 敦促 | 你 | 到 | 斗争 | 向上 | . |

我只能鼓励你们努力向上攀登。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][nɒt] ['biːtɪŋ] [ə; eɪ][njuː] [pɑːθ] .

| You | are | not | beating | a | new | path | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 不是 | 殴打 | 一个 | 新的 | 小路 | . |

你并没有开辟一条新路。

[ðə; ði] [weɪ] [ɪz][səʊ] ['pleɪnli] ['aʊtlaɪnd] [bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ][juː; jʊ] [niːd] ['əʊnli] ['æktɪvli] [ə'spaɪə(r)][ænd; ənd] [suːn]

| The | way | is | so | plainly | outlined | before | you | you | need | only | actively | aspire | and | soon |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 方式 | 是 | 所以 | 显然 | 概述 | 前 | 你 | 你 | 需要 | 仅有的 | 积极 | 渴望 | 和 | 很快 |

[ðə; ði] [rɪ'wɔːd] [mʌst; məst][biː; bi] [jɔːz] .

| the | reward | must | be | yours | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 报酬 | 必须 | 是 | 你的 | . |

道路已经清晰地摆在你面前，你只需要积极努力，很快回报就会属于你。

[spə'sɪfɪkli] , [wɒt] [ɪz][ðeə(r)][ɪn][stɔː(r)][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['mɑːstə(r)][mju'zɪʃ(ə)n] ?

| Specifically | , | what | is | there | in | store | for | the | master | Musician | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 具体来说 | , | 什么 | 是 | 那里 | 在 | 店铺 | 为了 | 这 | 掌握 | 音乐家 | ? |

具体来说，这位音乐大师的未来会如何?

[ðeə(r)] [ɪz][ðə; ði] [prə'feʃn] [ɒv; əv] ['tiːtʃɪŋ] .

| There | is | the | profession | of | teaching | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 这 | 职业 | 的 | 教学 | . |

还有教师这个职业。

[ðæt] [ə'bɪlətɪ][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [ðæt] [nəʊ][wʌn][kæn; kən]['evə(r)] [teɪk] [frɒm; frəm][juː; jʊ][wʌns][juː; jʊ]

| That | ability | is | something | that | no | one | can | ever | take | from | you | once | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 能力 | 是 | 某物 | 那 | 不 | 一 | 能 | 曾经 | 拿 | 从 | 你 | 一次 | 你 |

[ə'kwaɪə(r)][ˌaɪ 'tiː] .

| acquire | it | . |
|---|---|---|
| 获得 | 它 | . |

一旦你获得了这种能力，就没有人能够从你手中夺走。

[ðeə(r)] [ɪz] [prə'feʃən(ə)l] ['pleɪɪŋ] [ɪn] [tʃɜːtʃ] , ['kɒnsət] , [ænd; ənd] ['ɔːkɪstrə] .

| There | is | professional | playing | in | Church | , | Concert | , | and | Orchestra | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 专业的 | 玩耍 | 在 | 教会 | , | 音乐会 | , | 和 | 乐队 | . |

教堂、音乐会和管弦乐队都有专业演奏。

['leɪtə(r)][ɒn] , [juː; jʊ] [meɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [teɪk] ['aʊə(r)] ['iːzi] [kɔːs] [ɪn] ['hɑːməni] [ænd; ənd] [ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] ,

| Later | on | , | you | may | wish | to | take | our | easy | course | in | Harmony | and | Composition | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 之后 | 在 | , | 你 | 可能 | 希望 | 到 | 拿 | 我们的 | 简单的 | 课程 | 在 | 和谐 | 和 | 作品 | , |

之后，您或许会想参加我们轻松易学的和声与作曲课程。

[səʊ] [ðæt] [juː; jʊ][kæn; kən]['ɔːlsəʊ] [raɪt] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] ['mjuːzɪk] .

| so | that | you | can | also | write | and | arrange | music | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 你 | 能 | 还 | 写 | 和 | 安排 | 音乐 | . |

这样你也能创作和编排音乐。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['θʌrəli] [wɜːθ] [waɪl] .
**It is thoroughly worth while .**
它 是 彻底 值得 尽管 .

非常值得。

[pə'tɪkjələz] [ɒn] [rɪ'kwest] .
**Particulars on request .**
细节 在 要求 .

详情请咨询。

[ðɪs] [wiːk] , [teɪk] ['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - .
**This week , take Exercises 15 , 20 , 29 , and 31 .**
这 星期 , 拿 练习 - , - , - , 和 - .

本周，请完成练习 15、20、29 和 31。

['les(ə)n] - .
**LESSON 23 .**
课 - .

第23课

[sə'pəʊz] [juː; jʊ][duː; də] [meɪk] [mɪ'steɪks] ['sʌmtaɪmz] .
**Suppose you do make mistakes sometimes .**
认为 你 做 制作 错误 有时 .

假设你有时确实会犯错。

[ɪz] [ðæt] ['eniθɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [dɪs'kʌrɪdʒd] [ə'baʊt] ?
**Is that anything to be discouraged about ?**
是 那 任何事物 到 是 灰心 关于 ?

这有什么令人沮丧的吗?

[nɒt] [æt; ət][ɔːl] .
**Not at all .**
不是 在 全部 .

一点也不。

[ɪf] ['əʊnli][juː; jʊ] [lɜːn] [baɪ][jɔː(r); jə(r)] [mɪ'steɪks] [ænd; ənd][duː; də][nɒt] [rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] [wʌn] [tuː]
**If only you learn by your mistakes and do not repeat the same one too**
如果 仅有的 你 学习 经过 你的 错误 和 做 不是 重复 这 相同的 一 也
['ɒf(ə)n] ,
**often ,**
经常 ,

只要你从错误中吸取教训，并且不要屡次重蹈覆辙，

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [wel] [ɒn][ðə; ði][rəʊd][tuː; tə] [ɪm'pruːvmənt] .
**you are well on the road to improvement .**
你 是 出色地 在 这 路 到 改进 .

你已经走在进步的道路上。

[ðə; ði]['əʊnli]['pɜːs(ə)n] [huː] ['nevə(r)] [meɪks] [æn; ən]['erə(r)][ɪz][ðə; ði]['pɜːs(ə)n] [huː] ['nevə(r)] [dʌz] ['eniθɪŋ]
**The only person who never makes an error is the person who never does anything**
这 仅有的 人 WHO 绝不 制作 一个 错误 是 这 人 WHO 绝不 做 任何事物
.
**:**
.

唯一从不犯错的人，就是什么都不做的人。

[stɪə(r)][klɪə(r)][ɒv; əv] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['pɜːs(ə)n] .
**Steer clear of such a person .**
转向 清除 的 这样的 一个 人 .

远离这种人。

[bʌt; bət][juː; jʊ] [huː] [hæv; həv] ['præktɪst] [ðə; ði] ['meθəd] [ɒv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl]

| But | you | who | have | practiced | the | Method | of | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 你 | WHO | 有 | 练习 | 这 | 方法 | 的 | 自动的 | 手指 | 控制 |

['feɪθfəli] [hæv; həv] [les] [tuː; tə] ['wʌri] [ə'baʊt][æz; əz] [rɪ'gɑːdz] ['meɪkɪŋ] [mɪ'steɪks] [ðæn; ðən][ðə; ði]

| faithfully | have | less | to | worry | about | as | regards | making | mistakes | than | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 忠实 | 有 | 较少的 | 到 | 担心 | 关于 | 作为 | 问候 | 制作 | 错误 | 比 | 这 |

['ævərɪdʒ] ['stjuːd(ə)nt] .

| average | student | . |
|---|---|---|
| 平均的 | 学生 | . |

但是，认真练习自动手指控制法的你，比一般学生犯错的几率要小得多。

[jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'speʃəli] [treɪnd] [tuː; tə][gəʊ][ðə; ði] [raɪt] [pleɪs] [æt; ət][ðə; ði] [raɪt] [taɪm]

| Your | fingers | are | especially | trained | to | go | the | right | place | at | the | right | time |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你的 | 手指 | 是 | 尤其 | 受过训练 | 到 | 去 | 这 | 正确的 | 地方 | 在 | 这 | 正确的 | 时间 |

[wɪ'ðaʊt] ['eni] ['kɒnʃəs] ['efət] [ɒn][jɔː(r); jə(r)][pɑːt] .

| without | any | conscious | effort | on | your | part | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有 | 任何 | 有意识的 | 努力 | 在 | 你的 | 部分 | . |

你的手指经过特殊训练，无需你刻意努力就能在正确的时间伸向正确的位置。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv][nɒt] [jet] [ə'tʃiːvd] [ðɪs] [dɪ'griː] [ɒv; əv] [skɪl] ,

| If | you | have | not | yet | achieved | this | degree | of | skill | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 有 | 不是 | 然而 | 已达成 | 这 | 程度 | 的 | 技能 | , |

如果你还没有达到这种技能水平，

[ðə; ði] [θɪŋ] [tuː; tə][duː; də][ɪz] — [nɒt] [kəm'pleɪn] — [bʌt; bət] [dɪ'vəʊt] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɔː(r)][taɪm][tuː; tə]

| the | thing | to | do | is | — | not | complain | — | but | devote | a | little | more | time | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 事物 | 到 | 做 | 是 | — | 不是 | 抱怨 | — | 但 | 奉献 | 一个 | 小的 | 更多的 | 时间 | 到 |

['streŋθnɪŋ] [ʌp][ðə; ði] [stɪl] [rɪ'kælsɪtrənt] ['mʌs(ə)lz] .

| strengthening | up | the | still | recalcitrant | muscles | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 强化 | 向上 | 这 | 仍然 | 顽固的 | 肌肉 | . |

正确的做法是——不要抱怨——而是多花些时间来加强那些仍然难以锻炼的肌肉。

[ə'bʌv] [ɔːl] , [kiːp] ['muːvɪŋ] .

| Above | all | , | keep | moving | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 多于 | 全部 | , | 保持 | 移动 | . |

最重要的是，要不断前进。

[doʊnt][get]['stægnənt] .

| Don't | get | stagnant | . |
|---|---|---|---|
| 不 | 得到 | 停滞不前 | . |

不要停滞不前。

['aɪdlnəs] ['nevə(r)] [wʌn] [dɪ'stɪŋkʃn] [ɪn][ðə; ði] [wɜːld] , [ænd; ənd]['nevə(r)] [wɪl] .

| Idleness | never | won | distinction | in | the | world | , | and | never | will | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 懒惰 | 绝不 | 韩元 | 区别 | 在 | 这 | 世界 | , | 和 | 绝不 | 将要 | . |

懒惰在世上从来得不到荣耀，也永远不会得到荣耀。

[ðə; ði] [wɜːld] [dʌz] [nɒt] [əʊ] [ˌjuː 'es][ə; eɪ] ['lɪvɪŋ] ,

| The | world | does | not | owe | us | a | living | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 世界 | 做 | 不是 | 欠 | 我们 | 一个 | 活的 | , |

世界并不欠我们一份生活，

[bʌt; bət] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][ˌjuː 'es] [dʌz] [əʊ] [ðə; ði] [wɜːld] ['ɒnɪst] ,

| but | each | one | of | us | does | owe | the | world | honest | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 每个 | 一 | 的 | 我们 | 做 | 欠 | 这 | 世界 | 诚实的 | , |

但我们每个人都对世界负有诚实的责任，

[sɪn'sɪə(r)] [wɜːk] [ɪn] [wɒt'evə(r)] [fiːld] [wiː; wi] [meɪ] [tʃuːz] [fɔː(r); fə(r)]['aʊə(r)] [en'devəz] .

| sincere | work | in | whatever | field | we | may | choose | for | our | endeavors | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 真诚 | 工作 | 在 | 任何 | 场地 | 我们 | 可能 | 选择 | 为了 | 我们的 | 努力 | . |

无论我们选择哪个领域，都要真诚地努力。

[gɒd] [meɪd] [mæn][fɔː(r); fə(r)] [ɪmˈplɔɪmənt] [ænd; ənd][wiː; wi] [ˈkænɒt] [dɒdʒ] [ðə; ði] [ˈɪʃuː] .

| God | made | man | for | employment | and | we | cannot | dodge | the | issue | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 上帝 | 制成 | 男人 | 为了 | 就业 | 和 | 我们 | 不能 | 躲闪 | 这 | 问题 | . |

上帝创造人类是为了让他们就业，我们无法回避这个问题。

[ðæt] [miːnz] [ðæt] [ˈevrɪθɪŋ] [wiː; wi][duː; də][mʌst; məst][biː; bi] [dʌn] [ɪˈfektɪvli] .

| That | means | that | everything | we | do | must | be | done | effectively | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 方法 | 那 | 一切 | 我们 | 做 | 必须 | 是 | 完毕 | 有效地 | . |

这意味着我们所做的每一件事都必须高效完成。

[wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ˈɜːnɪŋ] [ˈaʊə(r)] [ˈdeɪli] [bred] , [wiː; wi][mʌst; məst] [gɪv] [ˈaʊə(r)] [best] .

| When | we | are | earning | our | daily | bread | , | we | must | give | our | best | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 是 | 收入 | 我们的 | 日常的 | 面包 | , | 我们 | 必须 | 给 | 我们的 | 最好的 | . |

当我们靠劳动谋生时，必须竭尽全力。

[wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ˈpleɪɪŋ] , [wiː; wi][mʌst; məst] [pleɪ] [ˈɒnɪstli] .

| When | we | are | playing | , | we | must | play | honestly | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 是 | 玩耍 | , | 我们 | 必须 | 玩 | 诚实地 | . |

比赛时，我们必须公平竞争。

[wen] [wiː; wi][ɑː(r); ə(r)] [ˈstʌdiɪŋ] , [wiː; wi][mʌst; məst] [straɪv] [ˈɜːnɪstli] .

| When | we | are | studying | , | we | must | strive | earnestly | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么时候 | 我们 | 是 | 学习 | , | 我们 | 必须 | 努力 | 切实 | . |

学习时，我们必须认真努力。

['əʊnli][æz; əz][wiː; wi][duː; də] [ðɪs] [kæn; kən][wiː; wi][ɪnˈdʒɔɪ] [laɪfs] [ˈbaʊntiz] [tuː; tə][ðə; ði] [fʊl] [ænd; ənd][wɪn]

| Only | as | we | do | this | can | we | enjoy | life's | bounties | to | the | full | and | win |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仅有的 | 作为 | 我们 | 做 | 这 | 能 | 我们 | 享受 | 生活的 | 赏金 | 到 | 这 | 满的 | 和 | 赢 |

[ðə; ði][ˈprəʊgres][wiː; wi][dɪˈzaɪə(r)][ænd; ənd] [dɪˈzɜːv] .

| the | progress | we | desire | and | deserve | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 进步 | 我们 | 欲望 | 和 | 应得 | . |

只有这样做，我们才能充分享受生活的美好，赢得我们渴望和应得的进步。

['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - [fɔː(r); fə(r)] [ðɪs] [wiːks] ['stʌdi] .

| Exercises | 10 | , | 17 | , | 19 | , | and | 26 | for | this | week's | study | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | 为了 | 这 | 本周 | 学习 | . |

本周学习内容为练习 10、17、19 和 26。

['les(ə)n] - .

| LESSON | 24 | . |
|---|---|---|
| 课 | - | . |

第24课

[wɪð] [ðɪs] ['les(ə)n][juː; jʊ][end][jɔː(r); jə(r)][fɜːst] ['riːdɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['meθəd] [ɒv; əv] [ˌɔːtə'mætɪk]

| With | this | lesson | you | end | your | first | reading | of | the | Method | of | AUTOMATIC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 课 | 你 | 结尾 | 你的 | 第一的 | 阅读 | 的 | 这 | 方法 | 的 | 自动的 |

['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|
| 手指 | 控制 | . |

通过本课，您就完成了对《自动手指控制法》的第一课的学习。

[aɪ] [trʌst] [ðæt] [nʌn] [ɒv; əv][juː; jʊ] [wɪl] [kən'sɪdə(r)][ðə; ði] [wɜːk] ['fɪnɪʃt] , [haʊ'evə(r)] ,

| I | trust | that | none | of | you | will | consider | the | work | finished | , | however | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 相信 | 那 | 没有任何 | 的 | 你 | 将要 | 考虑 | 这 | 工作 | 完成的 | , | 然而 | , |

但我相信你们都不会认为这项工作已经完成。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz][juː; jʊ][hæv; həv]['əʊnli] [dʌn] [ðə; ði]['praɪməri] [wɜːk] .

| because | you | have | only | done | the | primary | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 你 | 有 | 仅有的 | 完毕 | 这 | 基本的 | 工作 | . |

因为你只完成了主要工作。

[wɪð] [ðə; ði]['greɪtə(r)] [streŋθ] [ɒv; əv]['mʌs(ə)l][ænd; ənd][ðə; ði] [brɔ:də] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði]

| With | the | greater | strength | of | muscle | and | the | broader | understanding | of | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 更大的 | 力量 | 的 | 肌肉 | 和 | 这 | 更广泛 | 理解 | 的 | 这 |

['meθəd] [ɪt'self] ,

| Method | itself | , |
|---|---|---|
| 方法 | 本身 | , |

随着肌肉力量的增强和对方法本身理解的加深，

[ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] [naʊ] [ɪn][ə; eɪ][pə'zɪʃ(ə)n][tu:; tə] [ri:p] ['i:v(ə)n][mɔ:(r)] [ə'staʊndɪŋ] ['benɪfɪts] [ðæn; ðən][ju:; jʊ]

| you | are | now | in | a | position | to | reap | even | more | astounding | benefits | than | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 现在 | 在 | 一个 | 位置 | 到 | 收割 | 甚至 | 更多的 | 惊人 | 好处 | 比 | 你 |

[hæv; həv] [ɔ:l'redi] [ɪk'spɪəriənst] .

| have | already | experienced | . |
|---|---|---|---|
| 有 | 已经 | 经验丰富的 | . |

你现在有机会获得比你之前所经历的更加惊人的好处。

[ðeə(r)] [ɪz][nəʊ]['ekstrə] [tʃɑ:dʒ] [fɔ:(r); fə(r)] [ðɪs] ['prɪvəlɪdʒ] .

| There | is | no | extra | charge | for | this | privilege | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那里 | 是 | 不 | 额外的 | 收费 | 为了 | 这 | 特权 | . |

这项特权无需额外付费。

[ɔ:l] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] [rɪ'kwaɪəd] [tu:; tə][du:; də][ɪz][tu:; tə] [stɑ:t] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ə'gen]

| All | that | you | are | required | to | do | is | to | start | at | the | beginning | again |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 全部 | 那 | 你 | 是 | 必需的 | 到 | 做 | 是 | 到 | 开始 | 在 | 这 | 开始 | 再次 |

[ænd; ənd][gəʊ] [θru:] [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)] [kɔ:s] [æz; əz][bɪ'fɔ:(r)] .

| and | go | through | the | entire | course | as | before | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 去 | 通过 | 这 | 全部的 | 课程 | 作为 | 前 | . |

你只需要从头开始，像以前一样把整个课程学完即可。

[ju:; jʊ] [wɪl] [bi:; bi] [sə'praɪzd] [haʊ] ['meni] [θɪŋz] [ju:; jʊ] [mɪst] [ðə; ði][fɜ:st] [taɪm]['əʊvə(r)] .

| You | will | be | surprised | how | many | things | you | missed | the | first | time | over | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 将要 | 是 | 惊讶 | 如何 | 许多 | 事物 | 你 | 错过 | 这 | 第一的 | 时间 | 超过 | . |

你会惊讶地发现，第一次的时候你错过了多少东西。

[ðə; ði][breɪn] [dɪ'veləps] [ɪn][də'rekt] [prə'pɔ:ʃ(ə)n] [tu:; tə][ðə; ði] ['stʌdɪŋ] [ju:; jʊ][du:; də] .

| The | brain | develops | in | direct | proportion | to | the | studying | you | do | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 脑 | 发展 | 在 | 直接的 | 部分 | 到 | 这 | 学习 | 你 | 做 | . |

大脑发育与你的学习量成正比。

[ænd; ənd][jɔ:(r); jə(r)] [ˌʌndə'stændɪŋ] [ænd; ənd] [əˌpri:ʃi'eɪʃn] [ɪn'kri:sɪz; 'ɪŋkri:sɪz][tu:; tə][dʒʌst][ðə; ði] [seɪm]

| And | your | understanding | and | appreciation | increases | to | just | the | same |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 你的 | 理解 | 和 | 欣赏 | 增加 | 到 | 只是 | 这 | 相同的 |

[ɪk'stent] [ðæt] [jɔ:(r); jə(r)][breɪn] [dɪ'veləps] ,

| extent | that | your | brain | develops | , |
|---|---|---|---|---|---|
| 程度 | 那 | 你的 | 脑 | 发展 | , |

随着大脑发育，你的理解力和鉴赏力也会相应提高。

[səʊ][ˌaɪ 'ti:][stændz][tu:; tə]['ri:z(ə)n] [ðæt] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ɪn][ə; eɪ]['betə(r)][pə'zɪʃ(ə)n][tu:; tə] ['benɪfɪt] [baɪ] [ðɪs]

| so | it | stands | to | reason | that | you | are | in | a | better | position | to | benefit | by | this |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 它 | 站立 | 到 | 原因 | 那 | 你 | 是 | 在 | 一个 | 更好的 | 位置 | 到 | 益处 | 经过 | 这 |

[kɔ:s] [tə'deɪ] [ðæn; ðən][ju:; jʊ][wɜ:(r); wə(r)][sɪks] [mʌnθs] [ə'gəʊ] .

| course | today | than | you | were | six | months | ago | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 课程 | 今天 | 比 | 你 | 是 | 六 | 几个月 | 前 | . |

因此，显而易见，你现在比六个月前更能从这门课程中受益。

[wɒt] [ju:; jʊ][hæv; həv] [ɔ:l'redi] [gɒt] [aʊt] [ɒv; əv] [ˌɔ:tə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [dɪ'pendz] [ɒn] [wɒt]

| What | you | have | already | got | out | of | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | depends | on | what |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 你 | 有 | 已经 | 得到 | 出去 | 的 | 自动的 | 手指 | 控制 | 取决于 | 在 | 什么 |

[ju:; jʊ][hæv; həv] [pʊt] ['ɪntu:][ˌaɪ 'ti:] .

| you | have | put | into | it | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 放 | 进入 | 它 | . |

自动手指控制技术能给你带来什么，取决于你投入了什么。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][laɪk] ['pʊtɪŋ] ['mʌni] [ɪn][ə; eɪ][bæŋk][ænd; ənd] ['teɪkɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][aʊt] [wɪð] ['ɪntrəst] .

| It | is | like | putting | money | in | a | bank | and | taking | it | out | with | interest | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 喜欢 | 推杆 | 钱 | 在 | 一个 | 银行 | 和 | 采取 | 它 | 出去 | 和 | 兴趣 | . |

这就像把钱存入银行，然后连本带利地取出来一样。

[juː; jʊ][pʊt][jɔː(r); jə(r)][taɪm][ɪn] [wɪð] [ðə; ði][spə'sɪfɪk] ['nɒlɪdʒ] [ðæt] [j'iəz] [ɒv; əv] ['stʌdi] [hæv; həv]

| You | put | your | time | in | with | the | specific | knowledge | that | years | of | study | have |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 放 | 你的 | 时间 | 在 | 和 | 这 | 具体的 | 知识 | 那 | 年 | 的 | 学习 | 有 |

[meɪd] [ə'veɪləb(ə)l][tuː; tə][juː; jʊ][ɪn] ['iːzəli] [əb'zɔːbd] [fɔːm] ,

| made | available | to | you | in | easily | absorbed | form | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 制成 | 可用的 | 到 | 你 | 在 | 容易地 | 吸收 | 形式 | , |

你投入时间，将多年学习积累的专业知识以易于吸收的形式呈现出来。

[ænd; ənd][juː; jʊ] [teɪk] [aʊt][ə; eɪ][dɪ'stɪŋkt] ['seɪvɪŋ] [ɪn][taɪm][ænd; ənd] ['efət] [ɪn] ['lɜːnɪŋ] [tuː; tə] [pleɪ]

| and | you | take | out | a | distinct | saving | in | time | and | effort | in | learning | to | play |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 你 | 拿 | 出去 | 一个 | 清楚的 | 保存 | 在 | 时间 | 和 | 努力 | 在 | 学习 | 到 | 玩 |

[jɔː(r); jə(r)] ['feɪvərɪt] ['ɪnstrəmənt] .

| your | favorite | instrument | . |
|---|---|---|---|
| 你的 | 最喜欢的 | 乐器 | . |

这样一来，你在学习演奏自己喜欢的乐器时，就能节省大量的时间和精力。

[aɪ] [bɪ'liːv] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] [sək'ses] [hæz; həz] [ɔːl'redi] ['fʊli] ['dʒʌstɪfaɪd][jɔː(r); jə(r)] ['evri] ['efət] .

| I | believe | that | your | success | has | already | fully | justified | your | every | effort | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我 | 相信 | 那 | 你的 | 成功 | 有 | 已经 | 完全 | 合理的 | 你的 | 每一个 | 努力 | . |

我相信你的成功已经充分证明了你付出的每一分努力都是值得的。

[ɪn] ['pɑːtɪŋ] , [let][ˌem 'iː][ə'ʃʊə(r)][juː; jʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [wɪl] ['ɔːlweɪz][faɪnd] [ðæt] [ðɪs] ['fɔːmjələ] [wɜːks] .

| In | parting | , | let | me | assure | you | that | you | will | always | find | that | this | formula | works | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 离别 | , | 让 | 我 | 保证 | 你 | 那 | 你 | 将要 | 总是 | 寻找 | 那 | 这 | 公式 | 作品 | . |

最后，请允许我向您保证，您会发现这个方法总是有效的。

['efət] [ɪn][ə; eɪ] ['wɜːðɪ] [kɔːz] [brɪŋz] [rɪ'zʌlts] .

| Effort | in | a | worthy | cause | brings | RESULTS | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 努力 | 在 | 一个 | 值得 | 原因 | 带来 | 结果 | . |

为有价值的事业付出努力，必将取得成果。

['eksəsaɪzɪz] - , - , - , [ænd; ənd] - [kəm'pliːt] [ðɪs] [kɔːs] .

| Exercises | 12 | , | 16 | , | 18 | , | and | 28 | complete | this | Course | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 练习 | - | , | - | , | - | , | 和 | - | 完全的 | 这 | 课程 | . |

练习 12、16、18 和 28 为本课程画上句号。

['eksəsaɪz] [wʌn] .

| EXERCISE | 1 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 1 | . |

练习 1.

[həʊld][jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ] , ['dʌb(ə)l] [ʌp][jɔː(r); jə(r)][fɪst] ['taɪtli] ,

| Hold | your | right | hand | before | you | , | double | up | your | fist | tightly | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 你的 | 正确的 | 手 | 前 | 你 | , | 双倍的 | 向上 | 你的 | 拳头 | 紧紧 | , |

右手伸到身前，紧紧握成拳头。

[θʌm] [ɒn][ðə; ði][ˌaʊt'saɪd][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

| thumb | on | the | outside | of | the | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拇指 | 在 | 这 | 外部 | 的 | 这 | 手指 | . |

拇指位于手指外侧。

[ðə; ði][hænd] [tɜːnd] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm][saɪd] ['feɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

| The | hand | turned | with | the | palm | side | facing | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 手 | 转向 | 和 | 这 | 棕榈 | 边 | 面向 | 你 | . |

手转过身，掌心朝向你。

['əʊpən][ðə; ði][hænd] ['brɪskli] [ænd; ənd] [wɪð] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['efət] , ['letɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [tɜːn] [ə'raʊnd] ,

| **Open** | **the** | **hand** | **briskly** | **and** | **with** | **considerable** | **effort** | **,** | **letting** | **it** | **turn** | **around** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 这 | 手 | 轻快地 | 和 | 和 | 大量 | 努力 | , | 出租 | 它 | 转动 | 大约 | , |

迅速且用力地张开手，让它翻转过来。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] [naʊ] [tɜːnd] [tə'wɔːd] [juː; jʊ] .

| **so** | **that** | **the** | **back** | **of** | **the** | **hand** | **is** | **now** | **turned** | **toward** | **you** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 这 | 后退 | 的 | 这 | 手 | 是 | 现在 | 转向 | 朝向 | 你 | . |

现在手背朝向你了。

[biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə][get] [ðɪs] [pɔɪnt] [ænd; ənd] [tɜːn] [ðə; ði][hænd] [ə'raʊnd] [æz; əz][juː; jʊ]['əʊpən][ðə; ði]

| **Be** | **sure** | **to** | **get** | **this** | **point** | **and** | **turn** | **the** | **hand** | **around** | **as** | **you** | **open** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 当然 | 到 | 得到 | 这 | 观点 | 和 | 转动 | 这 | 手 | 大约 | 作为 | 你 | 打开 | 这 |

['fɪŋgəz] .

| **fingers** | **.** |
|---|---|
| 手指 | . |

一定要注意这一点，张开手指的同时将手翻转过来。

[æz; əz][juː; jʊ]['əʊpən][ðə; ði][hænd] ,

| **As** | **you** | **open** | **the** | **hand** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 打开 | 这 | 手 | , |

当你张开手时，

[biː; bi][ʃʊə(r)][tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [stɪf] [ænd; ənd][bend][ðem; ðəm] [bæk] [frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪst]

| **be** | **sure** | **to** | **keep** | **the** | **fingers** | **stiff** | **and** | **bend** | **them** | **back** | **from** | **the** | **wrist** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 当然 | 到 | 保持 | 这 | 手指 | 僵硬的 | 和 | 弯曲 | 他们 | 后退 | 从 | 这 | 手腕 |

[æz; əz][fɑː(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

| **as** | **far** | **as** | **possible** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 作为 | 远的 | 作为 | 可能的 | . |

务必保持手指僵硬，并尽可能从手腕处向后弯曲。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] ['twenti] [taɪmz] .

| **Repeat** | **this** | **exercise** | **twenty** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 二十 | 时代 | . |

重复此练习二十次。

['eksəsaɪz] [ˌtuː'tuː] .

| **EXERCISE** | **2** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | 2 | . |

练习 2.

[lɪft] [jɔː(r); jə(r)] ['elbəʊz] ['nɪəli] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz][jɔː(r); jə(r)] ['ʃəʊldəz] .

| **Lift** | **your** | **elbows** | **nearly** | **as** | **high** | **as** | **your** | **shoulders** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 举起 | 你的 | 肘部 | 几乎 | 作为 | 高的 | 作为 | 你的 | 肩膀 | . |

将肘部抬至与肩部几乎相同的高度。

[leɪ] [jɔː(r); jə(r)][left][hænd] , [pɑːm][ʌp] , [streɪt] [ə'krɒs] [jɔː(r); jə(r)] [tʃest] ,

| **Lay** | **your** | **left** | **hand** | **,** | **palm** | **up** | **,** | **straight** | **across** | **your** | **chest** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莱 | 你的 | 左边 | 手 | , | 棕榈 | 向上 | , | 直的 | 穿过 | 你的 | 胸部 | , |

将左手掌心向上，平放在胸前。

[səʊ] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn][frɒm; frəm][ðə; ði] ['elbəʊz] [tuː; tə][ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪps] .

| **so** | **that** | **there** | **is** | **a** | **straight** | **line** | **from** | **the** | **elbows** | **to** | **the** | **finger** | **tips** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 那里 | 是 | 一个 | 直的 | 线 | 从 | 这 | 肘部 | 到 | 这 | 手指 | 尖端 | . |

这样，从肘部到指尖就形成了一条直线。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm] [tɜːnd] [daʊn] [ɑː(r); ə(r)][leɪd][ɒn][ðə; ði]

| **The** | **fingers** | **of** | **the** | **right** | **hand** | **with** | **the** | **palm** | **turned** | **down** | **are** | **laid** | **on** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 和 | 这 | 棕榈 | 转向 | 向下 | 是 | 铺设 | 在 | 这 |

['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left] .

| **fingers** | **of** | **the** | **left** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 手指 | 的 | 这 | 左边 | . |

右手掌心向下，手指放在左手手指上。

[twɪst] [ðə; ði][hændz][ænd; ənd] [ ˈfɔːrɑːm ] [ɪn] [ˈɒpəzɪt] [dəˈrekʃ(ə)nz] , [ʌnˈtɪl][ðə; ði][hændz] [kʌm] [əˈgen]

| **Twist** | **the** | **hands** | **and** | **forearms** | **in** | **opposite** | **directions** | **,** | **until** | **the** | **hands** | **come** | **again** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 捻 | 这 | 双手 | 和 | 前臂 | 在 | 对面的 | 方向 | , | 直到 | 这 | 双手 | 来 | 再次 |

[ˈɪntuː][ə; eɪ][ˈsɪmələ(r)][pəˈzɪʃ(ə)n] ,

| **into** | **a** | **similar** | **position** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 进入 | 一个 | 相似的 | 位置 | , |

将双手和前臂向相反方向扭转，直到双手再次回到相似的位置。

[bʌt; bət] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ʌp] .

| **but** | **with** | **the** | **palm** | **of** | **the** | **right** | **hand** | **up** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 和 | 这 | 棕榈 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 向上 | . |

但右手掌心向上。

[rɪˈvɜːs] [ðə; ði]['ækʃ(ə)n] ['brɪskli] .

| **Reverse** | **the** | **action** | **briskly** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 撤销 | 这 | 行动 | 轻快地 | . |

迅速逆转该动作。

[gəʊ] [θruː] [ðə; ði]['saɪk(ə)l] [twelv] [taɪmz] .

| **Go** | **through** | **the** | **cycle** | **twelve** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 循环 | 十二 | 时代 | . |

重复此循环十二次。

['eksəsaɪz] [θriː] .

| **EXERCISE** | **3** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | 3 | . |

练习 3.

['əʊpən][ðə; ði][left][hænd][aʊt] [flæt] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['luːsli] [ə'pɑːt] .

| **Open** | **the** | **left** | **hand** | **out** | **flat** | **with** | **the** | **fingers** | **loosely** | **apart** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 这 | 左边 | 手 | 出去 | 平坦的 | 和 | 这 | 手指 | 松散地 | 除 | . |

左手自然张开，手指微微分开。

[grɑːsp][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| **Grasp** | **the** | **little** | **finger** | **with** | **the** | **thumb** | **and** | **fingers** | **of** | **the** | **right** | **hand** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓牢 | 这 | 小的 | 手指 | 和 | 这 | 拇指 | 和 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | . |

用右手拇指和手指抓住对方的小指。

['veri] ['dʒentli][bend][ˌaɪ 'tiː] ['bækwəd] , [æz; əz][fɑː(r)][æz; əz][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gəʊ] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] .

| **Very** | **gently** | **bend** | **it** | **backward** | **,** | **as** | **far** | **as** | **it** | **will** | **go** | **without** | **straining** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 非常 | 轻轻地 | 弯曲 | 它 | 落后 | , | 作为 | 远的 | 作为 | 它 | 将要 | 去 | 没有 | 紧张 | . |

轻轻地向后弯曲，弯曲到不要用力过猛的程度。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə][ˌəʊvə'duː] [ðɪs] [æt; ət][fɜːst] .

| **You** | **must** | **be** | **careful** | **not** | **to** | **overdo** | **this** | **at** | **first** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 是 | 小心 | 不是 | 到 | 过度 | 这 | 在 | 第一的 | . |

一开始一定要小心，不要做得过火。

[naʊ] [bend][ˌaɪ 'tiː] ['fɔːwəd] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] ; [bæk] [əˈgen][ænd; ənd][tuː; tə][ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd][left]

| **Now** | **bend** | **it** | **forward** | **to** | **the** | **palm** | **;** | **back** | **again** | **and** | **to** | **the** | **right** | **and** | **left** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 弯曲 | 它 | 向前 | 到 | 这 | 棕榈 | ; | 后退 | 再次 | 和 | 到 | 这 | 正确的 | 和 | 左边 |

.

**:**

.

现在将它向前弯曲到手掌；再向后弯曲，然后向右和向左弯曲。

[duː; də] [ðɪs] [sɪks] [taɪmz] , [əˈlaʊɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)][tuː; tə] [muːv] ['friːli] .

| **Do** | **this** | **six** | **times** | **,** | **allowing** | **the** | **little** | **finger** | **to** | **move** | **freely** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 六 | 时代 | , | 允许 | 这 | 小的 | 手指 | 到 | 移动 | 自由 | . |

重复此动作六次，让小指自由活动。

[naʊ] [rɪ'piːt] [ðə; ði]['eksəsaɪz] , ['əʊnli] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)][tuː; tə] [muːv] ['friːli]

| Now | repeat | the | exercise | , | only | instead | of | allowing | the | little | finger | to | move | freely |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 重复 | 这 | 锻炼 | ， | 仅有的 | 反而 | 的 | 允许 | 这 | 小的 | 手指 | 到 | 移动 | 自由 |

,

,

,

现在重复这个练习，只是这次不要让小指自由活动，

[traɪ][tuː; tə][həʊld][ˌaɪ 'tiː]['rɪdʒɪd][ænd; ənd] [ɪ'muːvəbl] .

| try | to | hold | it | rigid | and | immovable | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尝试 | 到 | 抓住 | 它 | 死板的 | 和 | 不可移动的 | . |

尽量保持它笔直不动。

[ɒv; əv] [kɔːs] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [ɒv; əv][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] [wɪl] [biː; bi][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə][stænd][ðə; ði]

| Of | course | the | muscles | of | the | little | finger | will | be | unable | to | stand | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 课程 | 这 | 肌肉 | 的 | 这 | 小的 | 手指 | 将要 | 是 | 无法 | 到 | 站立 | 这 |

['greɪtə(r)] [streŋθ] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd] ,

| greater | strength | of | your | right | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 更大的 | 力量 | 的 | 你的 | 正确的 | 手 | , |

当然，小指的肌肉无法承受你右手更大的力量。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ɪn'tendɪd] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][ʃʊd; ʃəd] [muːv] ,

| and | it | is | intended | that | the | finger | should | move | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 它 | 是 | 故意的 | 那 | 这 | 手指 | 应该 | 移动 | , |

手指应该能够移动。

[bʌt; bət][ɪn] [iːtʃ] [keɪs] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [muːv] [ə'genst] [ðə; ði] [rɪ'zɪstəns] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] ['mʌs(ə)lz] .

| but | in | each | case | it | should | move | against | the | resistance | of | the | finger | muscles | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 在 | 每个 | 案件 | 它 | 应该 | 移动 | 反对 | 这 | 反抗 | 的 | 这 | 手指 | 肌肉 | . |

但无论哪种情况，它都应该克服手指肌肉的阻力而移动。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ə'genst] [rɪ'zɪstəns] [ˌfɔː'tiːn] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | against | resistance | fourteen | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 反对 | 反抗 | 十四 | 时代 | . |

重复此练习十四次，期间需对抗阻力。

[gəʊ] [θruː] [ðɪs] [ɪn'taɪə(r)]['prəʊses] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm]

| Go | through | this | entire | process | with | each | of | the | other | fingers | and | the | thumb |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 全部的 | 过程 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 其他 | 手指 | 和 | 这 | 拇指 |

[ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] .

| of | the | left | hand | . |
|---|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 左边 | 手 | . |

用左手的其他手指和拇指重复上述所有步骤。

[ðen] [teɪk] [ʌp][ðə; ði]['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] ,

| Then | take | up | the | exercise | with | each | of | the | fingers | of | the | right | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 拿 | 向上 | 这 | 锻炼 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | , |

然后依次用右手的每个手指进行练习。

['muːvɪŋ] [ðem; ðəm] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][left] .

| moving | them | with | your | left | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 他们 | 和 | 你的 | 左边 | . |

用左手移动它们。

['eksəsaɪz] [fɔːr] .

| EXERCISE | 4 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 4 | . |

练习 4.

[leɪ] [ðə; ði] [left] [hænd] [flæt] [pɑːm] [daʊn] [ɒn][ə; eɪ]['teɪb(ə)l] , [bʊk] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)] [smuːð] ['sɜːfɪs] .

| Lay | the | left | hand | flat | palm | down | on | a | table | , | book | , | or | other | smooth | surface | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莱 | 这 | 左边 | 手 | 平坦的 | 棕榈 | 向下 | 在 | 一个 | 桌子 | , | 书 | , | 或者 | 其他 | 光滑的 | 表面 | . |

将左手掌平放在桌子、书本或其他光滑的表面上。

['əʊpən][ðə; ði] [θʌm] [aʊt][ɒv; əv][ðə; ði] [wei] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

| **Open** | **the** | **thumb** | **out** | **of** | **the** | **way** | **of** | **the** | **fingers** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 这 | 拇指 | 出去 | 的 | 这 | 方式 | 的 | 这 | 手指 | . |

将拇指张开，使其不妨碍其他手指。

[grɑ:sp][ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd]['fɪŋgə(r)][ɒv; əv][ðə; ði]

| **Grasp** | **the** | **index** | **finger** | **of** | **the** | **left** | **hand** | **with** | **the** | **thumb** | **and** | **finger** | **of** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓牢 | 这 | 指数 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 这 | 拇指 | 和 | 手指 | 的 | 这 |

[raɪt] [hænd] .

| **right** | **hand** | **.** |
|---|---|---|
| 正确的 | 手 | . |

用右手的拇指和食指抓住左手的食指。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tu:; tə] [mu:v] ['fri:li] ,

| **Allowing** | **the** | **finger** | **to** | **move** | **freely** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 允许 | 这 | 手指 | 到 | 移动 | 自由 | , |

允许手指自由活动，

[drɔ:] [ˌaɪ 'ti:] [ə'lɒŋ] [ðə; ði] ['sɜ:fɪs] [æz; əz][fɑ:(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði]['mʌs(ə)lz] .

| **draw** | **it** | **along** | **the** | **surface** | **as** | **far** | **as** | **possible** | **without** | **straining** | **the** | **muscles** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 画 | 它 | 沿着 | 这 | 表面 | 作为 | 远的 | 作为 | 可能的 | 没有 | 紧张 | 这 | 肌肉 | . |

尽可能沿着表面拖动，但不要拉伤肌肉。

[du:; də] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] .

| **Do** | **this** | **five** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 五 | 时代 | . |

重复五次。

[naʊ] [wɪð] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)]['mʌs(ə)lz] [rɪ'zɪst] [ðə; ði] ['mu:vmənt] , [ænd; ənd] [rɪ'pi:t] [ðə; ði]['eksəsaɪz] [faɪv]

| **Now** | **with** | **the** | **finger** | **muscles** | **resist** | **the** | **movement** | **,** | **and** | **repeat** | **the** | **exercise** | **five** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 和 | 这 | 手指 | 肌肉 | 抵抗 | 这 | 移动 | , | 和 | 重复 | 这 | 锻炼 | 五 |

[taɪmz] [mɔ:(r)] .

| **times** | **more** | **.** |
|---|---|---|
| 时代 | 更多的 | . |

现在用手指肌肉抵抗运动，重复练习五次。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tu:; tə] [mu:v] ['fri:li] [wʌns][mɔ:(r)] , [lɪft][ˌaɪ 'ti:][frɒm; frəm][ðə; ði]['teɪb(ə)l][ɪn][ə; eɪ]

| **Allowing** | **the** | **finger** | **to** | **move** | **freely** | **once** | **more** | **,** | **lift** | **it** | **from** | **the** | **table** | **in** | **a** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 允许 | 这 | 手指 | 到 | 移动 | 自由 | 一次 | 更多的 | , | 举起 | 它 | 从 | 这 | 桌子 | 在 | 一个 |

[lɑ:dʒ] ['semi] - ['sɜ:k(ə)l] ,

| **large** | **semi** | **-** | **circle** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 大的 | 半 | - | 圆圈 | , |

让手指再次自由活动后，将其从桌面上抬起，画一个大的半圆。

[ænd; ənd] [swɪŋ] [ˌaɪ 'ti:]['əʊvə(r)] [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði]['teɪb(ə)l] [ə'gen] .

| **and** | **swing** | **it** | **over** | **towards** | **the** | **thumb** | **and** | **down** | **to** | **the** | **table** | **again** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 摇摆 | 它 | 超过 | 向 | 这 | 拇指 | 和 | 向下 | 到 | 这 | 桌子 | 再次 | . |

然后把它甩向拇指，再落回桌子上。

[rɪ'pi:t] [faɪv] [taɪmz] .

| **Repeat** | **five** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|
| 重复 | 五 | 时代 | . |

重复五次。

[gəʊ] [θru:] [ðɪs] [seɪm] ['mu:vmənt] [faɪv] [taɪmz] [wɪð] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] .

| **Go** | **through** | **this** | **same** | **movement** | **five** | **times** | **with** | **muscle** | **resistance** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 相同的 | 移动 | 五 | 时代 | 和 | 肌肉 | 反抗 | . |

用肌肉阻力重复这个动作五次。

['kæri] [aʊt] [ði:z] ['eksəsaɪzɪz][ɒn][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,

| **Carry** | **out** | **these** | **exercises** | **on** | **the** | **other** | **fingers** | **of** | **the** | **left** | **hand** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 携带 | 出去 | 这些 | 练习 | 在 | 这 | 其他 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | , |

在左手的其他手指上重复这些练习。

[ænd; ənd] [ðen] [ɒn][ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| and | then | on | all | of | the | fingers | of | the | right | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 在 | 全部 | 的 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | . |

然后涂满右手的所有手指。

['eksəsaɪz] [faɪv] .

| EXERCISE | 5 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 5 | . |

练习5。

[pʊt][jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd][ænd; ənd][ɑːm] [daʊn] [æt; ət][jɔː(r); jə(r)][saɪd] , ['fɪŋgəz] [ɪk'stendɪd] .

| Put | your | right | hand | and | arm | down | at | your | side | , | fingers | extended | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 放 | 你的 | 正确的 | 手 | 和 | 手臂 | 向下 | 在 | 你的 | 边 | , | 手指 | 扩展 | . |

将右手和手臂自然垂放在身体两侧，手指伸直。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['elbəʊ] [ænd; ənd] ['ʌpə(r)] [ɑːm] [kləʊz][tuː; tə][ðə; ði] ['bɒdi] , [bend][ðə; ði][ɑːm] ['brɪskli] [æt; ət]

| Keeping | the | elbow | and | upper | arm | close | to | the | body | , | bend | the | arm | briskly | at |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 保持 | 这 | 弯头 | 和 | 上 | 手臂 | 关闭 | 到 | 这 | 身体 | , | 弯曲 | 这 | 手臂 | 轻快地 | 在 |

[ðə; ði] ['elbəʊ] ,

| the | elbow | , |
|---|---|---|
| 这 | 弯头 | , |

保持肘部和上臂紧贴身体，快速弯曲肘部，

[stɪl] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði][hænd]['əʊpən] , [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ] [streɪt] [laɪn] [wɪð] [ðə; ði] ['fɔːrɑːm] .

| still | keeping | the | hand | open | , | and | in | a | straight | line | with | the | forearm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仍然 | 保持 | 这 | 手 | 打开 | , | 和 | 在 | 一个 | 直的 | 线 | 和 | 这 | 前臂 | . |

手掌仍保持张开状态，与前臂呈一条直线。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] [tɜːnd] [tə'wɔːd] [ðə; ði]

| Repeat | this | exercise | twelve | times | with | the | palm | of | the | hand | turned | toward | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | 和 | 这 | 棕榈 | 的 | 这 | 手 | 转向 | 朝向 | 这 |

['ʃəʊldə(r)] ,

| shoulder | , |
|---|---|
| 肩膀 | , |

手掌朝向肩膀，重复此动作十二次。

[ænd; ənd] [twelv] [taɪmz] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] [tɜːnd] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)]

| and | twelve | times | with | the | palm | of | the | hand | turned | away | from | the | shoulder |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 十二 | 时代 | 和 | 这 | 棕榈 | 的 | 这 | 手 | 转向 | 离开 | 从 | 这 | 肩膀 |

.

:

.

手掌朝外，远离肩膀，重复十二次。

[naʊ] [reɪz] [ðə; ði] ['ʌpə(r)] [ɑːm] , [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['elbəʊ] [bendz] ['slaɪtli] ['ʌpwəd] [frɒm; frəm][ðə; ði]

| Now | raise | the | upper | arm | , | so | that | the | elbow | bends | slightly | upward | from | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 增加 | 这 | 上 | 手臂 | , | 所以 | 那 | 这 | 弯头 | 弯曲 | 轻微地 | 向上 | 从 | 这 |

['ʃəʊldə(r)] .

| shoulder | . |
|---|---|
| 肩膀 | . |

现在抬起上臂，使肘部从肩部略微向上弯曲。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['bendɪŋ] ['ækʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði] ['elbəʊ] ['twenti] [taɪmz] .

| Repeat | the | same | bending | action | of | the | elbow | twenty | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 相同的 | 弯曲 | 行动 | 的 | 这 | 弯头 | 二十 | 时代 | . |

重复弯曲肘部的动作二十次。

[ðə; ði][pə'zɪʃ(ə)n][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ɪz] [ˌɪmə'tɪəriəl] [ɪn] [ðɪs] ['eksəsaɪz] .

| The | position | of | the | hand | is | immaterial | in | this | exercise | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 位置 | 的 | 这 | 手 | 是 | 无关紧要 | 在 | 这 | 锻炼 | . |

在这个练习中，手的位置无关紧要。

[gəʊ] [θruː] [ðiːz] ['məuʃənz] [wɪð] [ðə; ði] [left] [ɑːm] .

| Go | through | these | motions | with | the | left | arm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这些 | 运动 | 和 | 这 | 左边 | 手臂 | . |

用左臂做这些动作。

['eksəsaɪz] [sɪks] .

| EXERCISE | 6 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 6 | . |

练习 6.

[həʊld] [jɔː(r); jə(r)] [left] [hænd] [ʌp] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv] [juː; jʊ] [wɪð] [ðə; ði] [pɑːm] ['feɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

| Hold | your | left | hand | up | in | front | of | you | with | the | palm | facing | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 你的 | 左边 | 手 | 向上 | 在 | 正面 | 的 | 你 | 和 | 这 | 棕榈 | 面向 | 你 | . |

左手举到身前，掌心朝向自己。

[pres] [ðə; ði] ['ɪndeks] ['fɪŋgə(r)] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] ['fɪŋgə(r)] ['taɪtli] [tə'geðə(r)] .

| Press | the | index | finger | and | the | middle | finger | tightly | together | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 按 | 这 | 指数 | 手指 | 和 | 这 | 中间 | 手指 | 紧紧 | 一起 | . |

将食指和中指紧紧并拢。

[brɪŋ] [ðə; ði] [tuː] [stɪl] [held] ['taɪtli] [tə'geðə(r)] [daʊn] [tuː; tə] [ðə; ði] [pɑːm] , [ænd; ənd] [ðen] [bæk] [streɪt] [ə'gen] ,

| Bring | the | two | still | held | tightly | together | down | to | the | palm | , | and | then | back | straight | again | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 二 | 仍然 | 握住 | 紧紧 | 一起 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | , | 和 | 然后 | 后退 | 直的 | 再次 | , |

将紧紧握在一起的两根手指放到手掌上，然后再伸直。

['kwɪkli] , ['brɪskli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] .

| quickly | , | briskly | and | with | muscular | resistance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 迅速地 | , | 轻快地 | 和 | 和 | 肌肉发达的 | 反抗 | . |

快速、有力且有肌肉阻力地进行。

[ðə; ði] ['məʊʃn] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

| The | motion | should | be | from | the | knuckle | joint | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 运动 | 应该 | 是 | 从 | 这 | 指关节 | 联合的 | . |

动作应该从指关节开始。

['nætʃ(ə)rəli] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [wɪl] [hæv; həv] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [kɜːl] .

| Naturally | the | other | fingers | will | have | a | tendency | to | curl | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自然 | 这 | 其他 | 手指 | 将要 | 有 | 一个 | 趋势 | 到 | 卷曲 | . |

其他手指自然而然地会倾向于弯曲。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [nəʊ] ['dɪfrəns] [ɪf] [ðeɪ] [duː; də] .

| It | makes | no | difference | if | they | do | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 制作 | 不 | 不同之处 | 如果 | 他们 | 做 | . |

他们这样做与否都无关紧要。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] ['twenti] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | twenty | times | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 二十 | 时代 | . |

重复此练习二十次。

[nekst] ['præktɪs] [ðɪs] ['eksəsaɪz] ['juːzɪŋ] [ðə; ði] ['mɪd(ə)l] [ænd; ənd] [ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgəz] [prest] [tə'geðə(r)] ,

| Next | practice | this | exercise | using | the | middle | and | the | ring | fingers | pressed | together | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 下一个 | 实践 | 这 | 锻炼 | 使用 | 这 | 中间 | 和 | 这 | 戒指 | 手指 | 按下 | 一起 | , |

接下来，练习时将中指和无名指并拢。

['letɪŋ] [ðə; ði] ['lɪt(ə)l] ['fɪŋgə(r)] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['ɪndeks] ['fɪŋgə(r)] [rɪ'meɪn] [æz; əz] [streɪt] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] .

| letting | the | little | finger | and | the | index | finger | remain | as | straight | as | possible | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 出租 | 这 | 小的 | 手指 | 和 | 这 | 指数 | 手指 | 保持 | 作为 | 直的 | 作为 | 可能的 | . |

让小指和食指尽可能保持伸直。

[duː; də][ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)][ænd; ənd][ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgə(r)][tə'geðə(r)] .

| Do | the | same | exercise | with | the | little | finger | and | the | ring | finger | together | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 这 | 小的 | 手指 | 和 | 这 | 戒指 | 手指 | 一起 | . |

用小指和无名指一起做同样的练习。

[ðiːz] [seɪm] ['məuʃənz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [gɒn] [θruː] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| These | same | motions | should | be | gone | through | with | the | right | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这些 | 相同的 | 运动 | 应该 | 是 | 已消失 | 通过 | 和 | 这 | 正确的 | 手 | . |

这些动作同样要用右手完成。

['eksəsaɪz] ['sɛvən] .

| EXERCISE | 7 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 7 | . |

练习7。

[brɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪps][ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][tə'geðə(r)] [wɪð] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] ,

| Bring | the | finger | tips | of | the | right | hand | together | with | the | tip | of | the | thumb | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 手指 | 尖端 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 一起 | 和 | 这 | 提示 | 的 | 这 | 拇指 | , |

将右手的五指指尖与拇指指尖并拢，

['spredɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [æt; ət][ðə; ði]['mɪd(ə)l] ['nʌkl] [ænd; ənd] ['raʊndɪŋ] [ðə; ði] [həʊl] [bæk] [ɒv; əv]

| spreading | the | fingers | at | the | middle | knuckle | and | rounding | the | whole | back | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 传播 | 这 | 手指 | 在 | 这 | 中间 | 指关节 | 和 | 四舍五入 | 这 | 所有的 | 后退 | 的 |

[ðə; ði][hænd] .

| the | hand | . |
|---|---|---|
| 这 | 手 | . |

将手指从中间的指关节处张开，使整个手背呈圆形。

[frɒm; frəm] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n][snæp][ðə; ði] [həʊl] [hænd][aʊt] [flæt] , [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [spred] [waɪd]

| From | this | position | snap | the | whole | hand | out | flat | , | with | the | fingers | spread | wide |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 从 | 这 | 位置 | 折断 | 这 | 所有的 | 手 | 出去 | 平坦的 | , | 和 | 这 | 手指 | 传播 | 宽的 |

[ə'pɑːt] .

| apart | . |
|---|---|
| 除 | . |

从这个位置迅速将整个手掌平放，手指张开。

[duː; də] [ðɪs] ['fɔːsəbli] .

| Do | this | forcibly | . |
|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 强制 | . |

强制执行。

['kwɪkli] [rɪ'tɜːn] [tuː; tə][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n][ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ðə; ði]['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

| Quickly | return | to | the | original | position | and | repeat | the | exercise | twelve | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 迅速地 | 返回 | 到 | 这 | 原来的 | 位置 | 和 | 重复 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | . |

迅速回到起始位置，重复练习十二次。

[ðɪs] [seɪm] ['eksəsaɪz][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [pə'fɔːmd] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| This | same | exercise | is | to | be | performed | with | the | right | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 相同的 | 锻炼 | 是 | 到 | 是 | 执行 | 和 | 这 | 正确的 | 手 | . |

同样的练习也要用右手完成。

['eksəsaɪz] [eit] .

| EXERCISE | 8 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | 8 | . |

练习8。

[reɪz] [jɔː(r); jə(r)] [left] [ɑːm] [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['elbəʊ] [ɪz] ['stɪkɪŋ] [aʊt] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][juː; jʊ]['ɔːlməʊst]

| Raise | your | left | arm | so | that | the | elbow | is | sticking | out | in | front | of | you | almost |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 你的 | 左边 | 手臂 | 所以 | 那 | 这 | 弯头 | 是 | 粘性 | 出去 | 在 | 正面 | 的 | 你 | 几乎 |

[æz; əz] [haɪ] [æz; əz][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] .

| as | high | as | the | shoulder | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 高的 | 作为 | 这 | 肩膀 | . |

抬起你的左臂，使肘部向前伸出，几乎与肩部齐平。

[bend] [ðə; ði] [ɑːm] [æt; ət] [ðə; ði] ['elbəʊ] , [səʊ] [ðæt] [ðə; ði] ['fɔːrɑːm] ['riːtʃɪz] [streɪt] [ʌp] [ɪn] [ðə; ði] [eə(r)] .

| **Bend** | **the** | **arm** | **at** | **the** | **elbow** | **,** | **so** | **that** | **the** | **forearm** | **reaches** | **straight** | **up** | **in** | **the** | **air** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 弯曲 | 这 | 手臂 | 在 | 这 | 弯头 | , | 所以 | 那 | 这 | 前臂 | 到达 | 直的 | 向上 | 在 | 这 | 空气 | . |

弯曲肘部，使前臂向上伸直。

[kləʊz] [jɔː(r); jə(r)] [hænd] ['luːsli] .

| **Close** | **your** | **hand** | **loosely** | **.** |
|---|---|---|---|---|
| 关闭 | 你的 | 手 | 松散地 | . |

手掌不要紧握。

[wɪð] [ə; eɪ] [rəʊ'teɪtɪŋ] ['muːvmənt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌpə(r)] [ɑːm] ,

| **With** | **a** | **rotating** | **movement** | **of** | **the** | **upper** | **arm** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 一个 | 旋转 | 移动 | 的 | 这 | 上 | 手臂 | , |

上臂旋转运动，

[brɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [fɪst] [daʊn] [æz; əz] [ləʊ] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [gəʊ] ,

| **bring** | **your** | **fist** | **down** | **as** | **low** | **as** | **it** | **will** | **go** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 你的 | 拳头 | 向下 | 作为 | 低的 | 作为 | 它 | 将要 | 去 | , |

把拳头尽可能地往下放，

[stɪl] ['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['elbəʊ] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [spɒt] .

| **still** | **keeping** | **the** | **elbow** | **at** | **the** | **same** | **spot** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 仍然 | 保持 | 这 | 弯头 | 在 | 这 | 相同的 | 点 | . |

保持肘部位置不变。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə] [ðə; ði] [ə'rɪdʒən(ə)l] [pə'zɪʃ(ə)n] .

| **Return** | **to** | **the** | **original** | **position** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 返回 | 到 | 这 | 原来的 | 位置 | . |

恢复到初始位置。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

| **Repeat** | **this** | **exercise** | **twelve** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | . |

重复此练习十二次。

[æt; ət] [fɜːst] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [biː; bi] [əd'vaɪzəb(ə)l] [tuː; tə] [duː; də] [ðɪs] ['rɑːðə(r)] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [tuː] [greɪt] ['efət] ,

| **At** | **first** | **it** | **will** | **be** | **advisable** | **to** | **do** | **this** | **rather** | **slowly** | **and** | **without** | **too** | **great** | **effort** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 第一的 | 它 | 将要 | 是 | 建议 | 到 | 做 | 这 | 相当 | 缓慢地 | 和 | 没有 | 也 | 伟大的 | 努力 | , |

一开始最好放慢速度，不要用力过猛。

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ɒv; əv] [kən'sɪdərəb(ə)l] [streɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['riːdʒən] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] [bleɪd] .

| **because** | **of** | **considerable** | **strain** | **in** | **the** | **region** | **of** | **the** | **shoulder** | **blade** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 因为 | 的 | 大量 | 拉紧 | 在 | 这 | 地区 | 的 | 这 | 肩膀 | 刀刃 | . |

由于肩胛骨区域承受了相当大的压力。

['leɪtə(r)] , [æz; əz] [ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [bɪ'kʌm] [strɒŋgə(r)] [ænd; ənd] [mɔː(r)] ['sʌp(ə)l] ,

| **Later** | **,** | **as** | **the** | **muscles** | **become** | **stronger** | **and** | **more** | **supple** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 之后 | , | 作为 | 这 | 肌肉 | 变得 | 更强 | 和 | 更多的 | 柔软 | , |

之后，随着肌肉变得更强壮、更灵活，

[juː; jʊ] [kæn; kən] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [spiːd] [ænd; ənd] [ðə; ði] [ɪn'tensəti] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['efət] .

| **you** | **can** | **increase** | **the** | **speed** | **and** | **the** | **intensity** | **of** | **the** | **effort** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 增加 | 这 | 速度 | 和 | 这 | 强度 | 的 | 这 | 努力 | . |

你可以加快速度并加大力度。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [ɑːm] .

| **Repeat** | **the** | **same** | **exercise** | **with** | **the** | **right** | **arm** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 这 | 正确的 | 手臂 | . |

用右臂重复同样的动作。

['eksəsaɪz] [naɪn] .

| **EXERCISE** | **9** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | 9 | . |

练习9。

[stænd] [streɪt] [wɪð] [ðə; ði] [ɑːmz] [daʊn] [æt; ət] [jɔː(r); jə(r)] [saɪd] .

| **Stand** | **straight** | **with** | **the** | **arms** | **down** | **at** | **your** | **side** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 站立 | 直的 | 和 | 这 | 武器 | 向下 | 在 | 你的 | 边 | . |

站直，双臂自然下垂。

['dʌb(ə)l] [ʌp] [jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [fɪst] .

| **Double** | **up** | **your** | **right** | **fist** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 双倍的 | 向上 | 你的 | 正确的 | 拳头 | . |

握紧你的右拳。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] [ɑːmz] [streɪt] ,

| **Keeping** | **the** | **arms** | **straight** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 保持 | 这 | 武器 | 直的 | , |

保持手臂伸直，

[swɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [æz; əz] [fɑː(r)] [æz; əz] ['pɒsəb(ə)l] [ænd; ənd] [ðen] [frʌnt] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [də'rektli]

| **swing** | **it** | **back** | **as** | **far** | **as** | **possible** | **and** | **then** | **front** | **until** | **it** | **is** | **directly** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 摇摆 | 它 | 后退 | 作为 | 远的 | 作为 | 可能的 | 和 | 然后 | 正面 | 直到 | 它 | 是 | 直接地 |

[ˌəʊvə'hed] .

| **overhead** | **.** |
|---|---|
| 开销 | . |

将它向后摆动到尽可能远的位置，然后再向前摆动，直到它正好位于头顶上方。

[dʒʌst] [ðə; ði] [seɪm] [æz; əz] [juː; jʊ] [duː; də] [wen] [juː; jʊ] [swɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [ɑːm] [ɪn] ['wɔːkɪŋ] , ['əʊnli] [mɔː(r)] [səʊ] .

| **Just** | **the** | **same** | **as** | **you** | **do** | **when** | **you** | **swing** | **your** | **arm** | **in** | **walking** | **,** | **only** | **more** | **so** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 这 | 相同的 | 作为 | 你 | 做 | 什么时候 | 你 | 摇摆 | 你的 | 手臂 | 在 | 步行 | , | 仅有的 | 更多的 | 所以 | . |

就像你走路时摆动手臂一样，只是幅度更大。

[kən'tɪnjuː] ['swɪŋɪŋ] [ðə; ði] [ɑːm] [ðɪs] [weɪ] , [bʌt; bət] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['swɪŋɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [æt; ət] [jɔː(r); jə(r)] [saɪd] ,

| **Continue** | **swinging** | **the** | **arm** | **this** | **way** | **,** | **but** | **instead** | **of** | **swinging** | **it** | **back** | **at** | **your** | **side** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 继续 | 摇摆 | 这 | 手臂 | 这 | 方式 | , | 但 | 反而 | 的 | 摇摆 | 它 | 后退 | 在 | 你的 | 边 | , |

继续这样摆动手臂，但不要将手臂摆回身体一侧，

[muːv] [ˌaɪ 'tiː] [ə'raʊnd] , [səʊ] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] [ɑːm] ['faɪnəli] [swɪŋz] [ʌp] [ə'krɒs] [ðə; ði] [tʃest] [tuː; tə] [ðə; ði] [ˌəʊvə'hed] [pə'zɪʃ(ə)n] .

| **move** | **it** | **around** | **,** | **so** | **that** | **your** | **arm** | **finally** | **swings** | **up** | **across** | **the** | **chest** | **to** | **the** | **overhead** | **position** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 它 | 大约 | , | 所以 | 那 | 你的 | 手臂 | 最后 | 摇摆 | 向上 | 穿过 | 这 | 胸部 | 到 | 这 | 开销 | 位置 | . |

调整手臂的位置，使手臂最终摆动到胸前上方的位置。

[ðə; ði] [aɪ'dɪə] [ɪz] [tuː; tə] [swɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ,

| **The** | **idea** | **is** | **to** | **swing** | **it** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 主意 | 是 | 到 | 摇摆 | 它 | , |

想法是把它甩出去。

['tʃeɪndʒɪŋ] [ðə; ði] [pleɪn] ['grædʒuəli][səʊ] [ðæt] [juː; jʊ] [pɑːs] [θruː] [ɔːl][ðə; ði] ['dɪfrənt] [pə'zɪʃnz]

| changing | the | plane | gradually | so | that | you | pass | through | all | the | different | positions |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 变化 | 这 | 飞机 | 逐步地 | 所以 | 那 | 你 | 经过 | 通过 | 全部 | 这 | 不同的 | 职位 |

[bɪ'twiːn] [ðə; ði][saɪd] [pleɪn] [ænd; ənd][ðə; ði] [tʃest] [pleɪn] .

| between | the | side | plane | and | the | chest | plane | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 之间 | 这 | 边 | 飞机 | 和 | 这 | 胸部 | 飞机 | . |

逐渐改变平面，使你能够依次经过侧平面和胸平面之间的所有不同位置。

[rɪ'piːt] [ðə; ði] [seɪm] ['məuʃənz] [wɪð] [ðə; ði][left] [ɑːm] .

| Repeat | the | same | motions | with | the | left | arm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 相同的 | 运动 | 和 | 这 | 左边 | 手臂 | . |

用左臂重复同样的动作。

['stændɪŋ] [streɪt] [ɪn] ['mɪlətri] [pə'zɪʃ(ə)n][æz; əz] [ə'bʌv] , [reɪz] [jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [ɑːm] [streɪt] [aʊt]

| Standing | straight | in | military | position | as | above | , | raise | your | right | arm | straight | out |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 常设 | 直的 | 在 | 军队 | 位置 | 作为 | 多于 | , | 增加 | 你的 | 正确的 | 手臂 | 直的 | 出去 |

[frɒm; frəm][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] ,

| from | the | shoulder | , |
|---|---|---|---|
| 从 | 这 | 肩膀 | , |

如上图所示，双脚笔直站立，右臂从肩部笔直抬起。

[fɪst] [kləʊzd] .

| fist | closed | . |
|---|---|---|
| 拳头 | 关闭 | . |

握紧拳头。

[wɪ'ðaʊt] ['bendɪŋ] [ðə; ði] ['elbəʊ] , [swɪŋ] [ðə; ði] [ɑːm] [bæk] [ænd; ənd] [fɔːθ] [æz; əz][fɑː(r)][æz; əz]['pɒsəb(ə)l]

| Without | bending | the | elbow | , | swing | the | arm | back | and | forth | as | far | as | possible |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 没有 | 弯曲 | 这 | 弯头 | , | 摇摆 | 这 | 手臂 | 后退 | 和 | 前进 | 作为 | 远的 | 作为 | 可能的 |

,

,

,

不要弯曲肘部，尽可能地前后摆动手臂。

[ɒn][ə; eɪ]['lev(ə)l] [wɪð] [ðə; ði] ['ʃəuldəz] .

| on | a | level | with | the | shoulders | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 一个 | 等级 | 和 | 这 | 肩膀 | . |

与肩同高。

[reɪz] [ðə; ði] [ɑːm] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] [ðɪs] ['swɪŋɪŋ] ['muːvmənt] , [iːtʃ] [taɪm] ['reɪzɪŋ]

| Raise | the | arm | a | little | and | continue | this | swinging | movement | , | each | time | raising |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 这 | 手臂 | 一个 | 小的 | 和 | 继续 | 这 | 摇摆 | 移动 | , | 每个 | 时间 | 提高 |

[ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['haɪə(r)] ,

| it | a | little | higher | , |
|---|---|---|---|---|
| 它 | 一个 | 小的 | 更高 | , |

稍微抬起手臂，继续做这个摆动动作，每次都抬得更高一些。

[ðen] ['grædʒuəli] [dɪ'send] ['pɑːsɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] ['lev(ə)l][ænd; ənd] [kən'tɪnjʊɪŋ] [daʊn] .

| then | gradually | descend | passing | from | the | shoulder | level | and | continuing | down | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 逐步地 | 下降 | 通过 | 从 | 这 | 肩膀 | 等级 | 和 | 继续 | 向下 | . |

然后逐渐下降，从肩部高度开始继续向下。

[pə'fɔːm] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [ɑːm] .

| Perform | the | same | exercise | with | the | right | arm | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 履行 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 这 | 正确的 | 手臂 | . |

用右臂重复同样的练习。

['kɔːʃ(ə)n] : — [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz][mʌst; məst][nɒt][biː; bi] [dʌn] [tuː] ['strenjuəsli] [æt; ət][fɜːst] ,

| Caution | : | — | These | exercises | must | not | be | done | too | strenuously | at | first | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 警告 | : | — | 这些 | 练习 | 必须 | 不是 | 是 | 完毕 | 也 | 竭尽全力 | 在 | 第一的 | , |

注意：——这些练习一开始不宜过于剧烈。

[æz; əz][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ][sɪ'vɪə(r)] [streɪn] [pn][ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] [bleɪdz] .

| as | there | is | a | severe | strain | on | the | shoulder | blades | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 那里 | 是 | 一个 | 严重 | 拉紧 | 在 | 这 | 肩膀 | 刀片 | . |

因为肩胛骨承受了严重的拉伤。

['ɑːftə(r)][ðə; ði] ['mʌs(ə)lz] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['hɑːd(ə)nd] ,

| After | the | muscles | become | a | little | hardened | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 后 | 这 | 肌肉 | 变得 | 一个 | 小的 | 硬化 | , |

肌肉稍稍变硬后，

[juː; jʊ][kæn; kən] ['kæri] [aʊt] [ðiːz] ['eksəsaɪzɪz] [wɪð] [mɔː(r)]['vɪgə(r)][ænd; ənd] [ə'baʊt] [ten] [taɪmz] [ɪn] [iːtʃ]

| you | can | carry | out | these | exercises | with | more | vigor | and | about | ten | times | in | each |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 能 | 携带 | 出去 | 这些 | 练习 | 和 | 更多的 | 活力 | 和 | 关于 | 十 | 时代 | 在 | 每个 |

[ɒv; əv][ðə; ði] ['veərɪŋ] [pə'zɪʃnz] .

| of | the | varying | positions | . |
|---|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 变化 | 职位 | . |

你可以更有力地进行这些练习，每个不同的姿势大约做十次。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 10 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 10.

['əʊpən][aʊt][ðə; ði][left][hænd][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ] , [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [kləʊz] [tə'geðə(r)] .

| Open | out | the | left | hand | before | you | , | with | the | fingers | close | together | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 出去 | 这 | 左边 | 手 | 前 | 你 | , | 和 | 这 | 手指 | 关闭 | 一起 | . |

将左手伸到面前，手指并拢。

[həʊld][ðə; ði] [θʌm] [ə'pɑːt] .

| Hold | the | thumb | apart | . |
|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 这 | 拇指 | 除 | . |

将拇指分开。

[muːv] [ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)][æz; əz][fɑː(r)] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [θʌm] [ænd; ənd] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði]['ʌðə(r)]

| Move | the | first | finger | as | far | toward | the | thumb | and | away | from | the | other |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 这 | 第一的 | 手指 | 作为 | 远的 | 朝向 | 这 | 拇指 | 和 | 离开 | 从 | 这 | 其他 |

['fɪŋgəz] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,

| fingers | as | possible | , |
|---|---|---|---|
| 手指 | 作为 | 可能的 | , |

将食指尽可能地向拇指方向移动，并远离其他手指。

[ænd; ənd] [bæk] [ə'gen] .

| and | back | again | . |
|---|---|---|---|
| 和 | 后退 | 再次 | . |

然后再返回。

[duː; də] [ðɪs] ['dʒentli][ænd; ənd] ['iːzəli] [faɪv] [taɪmz] .

| Do | this | gently | and | easily | five | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 轻轻地 | 和 | 容易地 | 五 | 时代 | . |

轻轻地、轻松地重复五次。

[naʊ] [let][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ænd; ənd] ['fɪŋgəz] [bɪ'kʌm] [tens] ,

| Now | let | the | muscles | of | the | hand | and | fingers | become | tense | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 现在 | 让 | 这 | 肌肉 | 的 | 这 | 手 | 和 | 手指 | 变得 | 紧张 | , |

现在让手和手指的肌肉绷紧，

[səʊ] [ðæt] [æz; əz][juː; jʊ] [drɔː] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)]['əʊvə(r)] [tə'wɔːdz] [ðə; ði] [θʌm] [wɪð] [wʌn][set][ɒv; əv]

| so | that | as | you | draw | the | finger | over | towards | the | thumb | with | one | set | of |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 作为 | 你 | 画 | 这 | 手指 | 超过 | 向 | 这 | 拇指 | 和 | 一 | 放 | 的 |

['mʌs(ə)lz] ,

| muscles | , |
|---|---|
| 肌肉 | , |

因此，当你用一组肌肉将手指拉向拇指时，

[ðə; ði] [ə'pəʊzɪŋ] [set] [rɪ'zɪsts] [ðə; ði] ['məʊʃn] .
**the opposing set resists the motion .**
这 反对 放 抵抗 这 运动 .

另一组物体会抵抗这种运动。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] [ten] [taɪmz] .
**Repeat this ten times .**
重复 这 十 时代 .

重复十次。

[gəʊ] [θru:] [ðɪs] [seɪm] ['mu:vmənt] [wɪð] [i:tʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd]
**Go through this same movement with each of the other fingers of the left hand**
去 通过 这 相同的 移动 和 每个 的 这 其他 手指 的 这 左边 手
[ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [i:tʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
**and then with each of the fingers of the right hand .**
和 然后 和 每个 的 这 手指 的 这 正确的 手 .

用左手的其他手指重复这个动作，然后再用右手的每个手指重复这个动作。

['eksəsaɪz] - .
**EXERCISE 11 .**
锻炼 - .

练习 11.

[həʊld] [aʊt] [jɔ:(r); jə(r)] [raɪt] [hænd] , [ðə; ði][pɑ:m] ['feɪsɪŋ] [ju:; jʊ] .
**Hold out your right hand , the palm facing you .**
抓住 出去 你的 正确的 手 , 这 棕榈 面向 你 .

伸出你的右手，掌心朝向自己。

['seprət] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] ['slaɪtli] [frɒm; frəm][ðə; ði][rest] .
**Separate the little finger slightly from the rest .**
分离 这 小的 手指 轻微地 从 这 休息 .

将小指与其他手指稍稍分开。

[wɪð] [ə; eɪ] [brɪsk] , [ʃɑ:p] ['mu:vmənt] , [twɪst] [ðə; ði][hænd][æt; ət][ðə; ði] [rɪst] [tu:; tə][ðə; ði][left] ,
**With a brisk , sharp movement , twist the hand at the wrist to the left ,**
和 一个 轻快 , 锋利的 移动 , 捻 这 手 在 这 手腕 到 这 左边 ,

以迅捷利落的动作，将手腕向左扭转，

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] [mu:vz] [daʊn] [æz; əz] [ləʊ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
**so that the little finger moves down as low as possible .**
所以 那 这 小的 手指 移动 向下 作为 低的 作为 可能的 .

让小指尽可能地向下移动。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] .
**Repeat this exercise twelve times .**
重复 这 锻炼 十二 时代 .

重复此练习十二次。

[pə'fɔ:m] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] [wɪð] [ðə; ði][left][hænd] .
**Perform the same exercise twelve times with the left hand .**
履行 这 相同的 锻炼 十二 时代 和 这 左边 手 .

用左手重复同样的练习十二次。

['eksəsaɪz] - .
**EXERCISE 12 .**
锻炼 - .

练习 12.

['əʊpən][ðə; ði][left][hænd] , [θʌm] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] , [ɔ:l] [kləʊz] [tə'geðə(r)] ,
**Open the left hand , thumb and fingers , all close together ,**
打开 这 左边 手 , 拇指 和 手指 , 全部 关闭 一起 ,

张开左手，拇指和手指并拢。

['tɜːnɪŋ] [ðə; ði][hænd][səʊ] [ðæt] [ðə; ði] [θʌm] [ɪz] [tə'wɔːdz] [jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] [ænd; ənd][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)]

| turning | the | hand | so | that | the | thumb | is | towards | your | body | and | the | little | finger |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 转弯 | 这 | 手 | 所以 | 那 | 这 | 拇指 | 是 | 向 | 你的 | 身体 | 和 | 这 | 小的 | 手指 |

[ə'weɪ] [frɒm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

| away | from | it | . |
|---|---|---|---|
| 离开 | 从 | 它 | . |

将手转过来，使拇指朝向身体，小指背向身体。

[bend] [ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)][æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] , [ænd; ənd]['nəʊweə(r)] [els] ,

| Bend | the | first | finger | at | the | knuckle | joint | , | and | nowhere | else | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 弯曲 | 这 | 第一的 | 手指 | 在 | 这 | 指关节 | 联合的 | , | 和 | 无处 | 别的 | , |

弯曲食指时，应在指关节处弯曲，不要弯曲其他任何部位。

[ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] [tə'wɔːd] [ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][ðə; ði][hænd][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌhɒrɪ'zɒnt(ə)l] ,

| and | bring | it | down | toward | the | palm | of | the | hand | until | it | is | horizontal | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 带来 | 它 | 向下 | 朝向 | 这 | 棕榈 | 的 | 这 | 手 | 直到 | 它 | 是 | 水平的 | , |

然后将其向下放至手掌附近，直到与手掌呈水平状态。

[ðæt] [ɪz][æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] [tuː; tə][ðə; ði] [pleɪn] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːm][ænd; ənd][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] .

| that | is | at | right | angles | to | the | plane | of | the | palm | and | the | other | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 那 | 是 | 在 | 正确的 | 角度 | 到 | 这 | 飞机 | 的 | 这 | 棕榈 | 和 | 这 | 其他 | 手指 | . |

即与手掌和其他手指所在的平面成直角。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [nɒt] [kʌm] [daʊn] [ɒv; əv][ɪt'self] , [help][ˌaɪ 'tiː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)][hænd] ,

| If | it | will | not | come | down | of | itself | , | help | it | a | little | with | the | other | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 它 | 将要 | 不是 | 来 | 向下 | 的 | 本身 | , | 帮助 | 它 | 一个 | 小的 | 和 | 这 | 其他 | 手 | , |

如果它自己落不下来，就用另一只手轻轻地帮它一把。

[bʌt; bət][biː; bi]['keəf(ə)l][nɒt][tuː; tə] [streɪn] [ðə; ði][left][hænd]['mʌs(ə)lz] [wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][fɜːst]

| but | be | careful | not | to | strain | the | left | hand | muscles | when | you | are | first |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 是 | 小心 | 不是 | 到 | 拉紧 | 这 | 左边 | 手 | 肌肉 | 什么时候 | 你 | 是 | 第一的 |

['stɑrtɪŋ] [ðɪs] ['eksəsaɪz] .

| starting | this | exercise | . |
|---|---|---|---|
| 开始 | 这 | 锻炼 | . |

但刚开始做这个练习时，要注意不要拉伤左手肌肉。

[traɪ][nɒt][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] [waɪl] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] ['bendɪŋ]

| Try | not | to | move | the | other | fingers | of | the | left | hand | while | you | are | bending |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尝试 | 不是 | 到 | 移动 | 这 | 其他 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | 尽管 | 你 | 是 | 弯曲 |

[ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgə(r)] ['daʊnwəd] .

| the | index | finger | downward | . |
|---|---|---|---|---|
| 这 | 指数 | 手指 | 向下 | . |

弯曲左手食指时，尽量不要移动左手的其他手指。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['məʊʃn] [ten] [taɪmz] .

| Repeat | this | motion | ten | times | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 运动 | 十 | 时代 | . |

重复此动作十次。

[gəʊ] [θruː] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɪn] [tɜːn] .

| Go | through | this | exercise | with | each | of | the | other | fingers | in | turn | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 锻炼 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 其他 | 手指 | 在 | 转动 | . |

依次用其他手指重复这个练习。

[ðə; ði][fɜːst] [deɪ] [juː; jʊ][duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] , [duː; də][ˌaɪ 'tiː] [wɪ'ðaʊt] ['eni]['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [tuː; tə]

| The | first | day | you | do | this | exercise | , | do | it | without | any | muscular | resistance | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 第一的 | 天 | 你 | 做 | 这 | 锻炼 | , | 做 | 它 | 没有 | 任何 | 肌肉发达的 | 反抗 | 到 |

[ðə; ði] ['məʊʃn] .

| the | motion | . |
|---|---|---|
| 这 | 运动 | . |

第一次做这个练习时，不要用肌肉抵抗任何动作。

['ɑ:ftəwədz] , [frɒm; frəm] [deɪ] [tu:; tə] [deɪ] , [ˌeɪ di: 'di:] [mɔ:(r)] [ænd; ənd] [mɔ:(r)] [rɪ'zɪstəns] [æz; əz] [ðə; ði]

| **Afterwards** | **,** | **from** | **day** | **to** | **day** | **,** | **add** | **more** | **and** | **more** | **resistance** | **as** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | , | 从 | 天 | 到 | 天 | , | 添加 | 更多的 | 和 | 更多的 | 反抗 | 作为 | 这 |

['fɪŋgəz] [bɪ'kʌm] [strɒŋgə(r)] .

| **fingers** | **become** | **stronger** | **.** |
|---|---|---|---|
| 手指 | 变得 | 更强 | . |

之后，随着手指力量的增强，逐渐增加每天的阻力。

['eksəsaɪz] - .

| **EXERCISE** | **13** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 13。

[həʊld] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] ['edʒwaɪz] [bɪ'fɔ:(r)] [ju:; jʊ] , [ðə; ði] [θʌm] [tə'wɔ:dz] [ðə; ði] [tʃest] .

| **Hold** | **the** | **right** | **hand** | **edgewise** | **before** | **you** | **,** | **the** | **thumb** | **towards** | **the** | **chest** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 这 | 正确的 | 手 | 边缘 | 前 | 你 | , | 这 | 拇指 | 向 | 这 | 胸部 | . |

右手侧伸于身前，拇指朝向胸部。

[hæv; həv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [kləʊzd] ['taɪtli] [tə'geðə(r)] [ænd; ənd] [brɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] ['fɜ:mli] [ə'genst] [ðə; ði]

| **Have** | **the** | **fingers** | **closed** | **tightly** | **together** | **and** | **bring** | **the** | **thumb** | **firmly** | **against** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有 | 这 | 手指 | 关闭 | 紧紧 | 一起 | 和 | 带来 | 这 | 拇指 | 牢牢 | 反对 | 这 |

[fɜ:st] ['fɪŋgə(r)] .

| **first** | **finger** | **.** |
|---|---|---|
| 第一的 | 手指 | . |

手指紧紧并拢，拇指紧贴食指。

[wɪð] [ə; eɪ] [ʃɑ:p] , [kwɪk] ['ækʃ(ə)n] , ['əʊpən] [ðə; ði] [θʌm] [ə'weɪ] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['fɪŋgə(r)] ,

| **With** | **a** | **sharp** | **,** | **quick** | **action** | **,** | **open** | **the** | **thumb** | **away** | **from** | **the** | **finger** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 一个 | 锋利的 | , | 快的 | 行动 | , | 打开 | 这 | 拇指 | 离开 | 从 | 这 | 手指 | , |

动作迅速利落地将拇指向外张开，远离其他手指。

[səʊ] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [pɔɪnts] ['əʊvə(r)] [jɔ:(r); jə(r)] ['ʃəʊldə(r)] ;

| **so** | **that** | **it** | **points** | **over** | **your** | **shoulder** | **;** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 它 | 积分 | 超过 | 你的 | 肩膀 | ; |

让它指向你的肩膀上方；

[æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] ['bendɪŋ] [ðə; ði] [ɪn'taɪə(r)] [hænd] ['saɪdweɪz] [æt; ət] [ðə; ði] [rɪst] ,

| **at** | **the** | **same** | **time** | **bending** | **the** | **entire** | **hand** | **sideways** | **at** | **the** | **wrist** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 这 | 相同的 | 时间 | 弯曲 | 这 | 全部的 | 手 | 侧身 | 在 | 这 | 手腕 | , |

同时将整个手从手腕处向侧面弯曲，

['brɪŋɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] [stɪl] ['nɪərə(r)] [ðə; ði] ['ʃəʊldə(r)] .

| **bringing** | **the** | **thumb** | **still** | **nearer** | **the** | **shoulder** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 拇指 | 仍然 | 更近 | 这 | 肩膀 | . |

将拇指进一步靠近肩膀。

[ðə; ði] ['mu:vmənt] [mʌst; məst] [bi:; bi] [kwaɪt] ['snæpi] [tu:; tə] [get] [ðə; ði] [dɪ'zaɪəd] [ɪ'fekt] .

| **The** | **movement** | **must** | **be** | **quite** | **snappy** | **to** | **get** | **the** | **desired** | **effect** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 移动 | 必须 | 是 | 相当 | 轻快 | 到 | 得到 | 这 | 想要的 | 影响 | . |

动作必须非常迅速才能达到预期效果。

[rɪ'pi:t] [twelv] [taɪmz] .

| **Repeat** | **twelve** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|
| 重复 | 十二 | 时代 | . |

重复十二次。

[pə'fɔ:m] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] [wɪð] [ðə; ði] [left] [hænd] .

| **Perform** | **this** | **exercise** | **twelve** | **times** | **with** | **the** | **left** | **hand** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 履行 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | 和 | 这 | 左边 | 手 | . |

用左手重复此练习十二次。

['eksəsaɪz] - .

**EXERCISE 14 .**

锻炼 - .

练习 14。

[ɪk'stend][bəuθ][hændz][ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][juː; jʊ] , [pɑːmz] [tə'geðə(r)] ;

**Extend both hands in front of you , palms together ;**

延长 两个都 双手 在 正面 的 你 , 棕榈树 一起 ;

双手向前伸直，掌心相对；

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hænd][held] ['taɪtli] [ə'genst] [ðəʊz] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ;

**the fingers of each hand held tightly against those of the other ;**

这 手指 的 每个 手 握住 紧紧 反对 那些 的 这 其他 ;

两只手的五指紧紧相贴；

[ðə; ði] [θʌmz] ['sepəreɪtɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] ['pɔɪntɪd] [tə'wɔːd] [juː; jʊ] .

**the thumbs separated from the fingers and pointed toward you .**

这 拇指 分开 从 这 手指 和 尖 朝向 你 .

拇指与手指分开，指向你。

[reɪz] [ðə; ði] ['elbəʊz] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['bɒdi] , [ðen] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] , [muːv]

**Raise the elbows from the body , then slowly and with muscle resistance , move**

增加 这 肘部 从 这 身体 , 然后 缓慢地 和 和 肌肉 反抗 , 移动

[ðə; ði][pɑːmz] [ə'pɑːt] .

**the palms apart .**

这 棕榈树 除 .

将肘部抬离身体，然后缓慢地、用肌肉力量将手掌分开。

[liːv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tə'geðə(r)][frɒm; frəm] [beɪs] [tuː; tə][tɪp] .

**Leave the fingers together from base to tip .**

离开 这 手指 一起 从 根据 到 提示 .

手指从根部到指尖并拢。

[dʒʌst][æz; əz] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] , [kləʊz][ðə; ði][pɑːmz] [ə'gen] .

**Just as slowly and with muscle resistance , close the palms again .**

只是 作为 缓慢地 和 和 肌肉 反抗 , 关闭 这 棕榈树 再次 .

同样缓慢地，用肌肉阻力，再次合拢手掌。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [faɪv] [taɪmz] .

**Repeat this exercise five times .**

重复 这 锻炼 五 时代 .

重复此练习五次。

['eksəsaɪz] - .

**EXERCISE 15 .**

锻炼 - .

练习15。

[həʊld][jɔː(r); jə(r)] [left] [ɑːm] [ə'krɒs] [ðə; ði] [tʃest] [pɑːm] [ʌp] ,

**Hold your left arm across the chest palm up ,**

抓住 你的 左边 手臂 穿过 这 胸部 棕榈 向上 ,

左臂横放在胸前，掌心向上，

[bʌt; bət] [wɪð] [ðə; ði] [rɪst] [bent] [æz; əz][fɑː(r)] [daʊn] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] ['iːzəli] [kɜːld] .

**but with the wrist bent as far down as possible , the fingers easily curled .**

但 和 这 手腕 弯曲 作为 远的 向下 作为 可能的 , 这 手指 容易地 卷曲 .

但手腕尽可能向下弯曲时，手指很容易就能弯曲。

[pleɪs] [ðə; ði] [raɪt] [ɑːm] [ɪn][ə; eɪ]['sɪmələ(r)][pə'zɪʃ(ə)n] , [bʌt; bət] [wɪð] [ðə; ði][pɑːm] [daʊn] ,

**Place the right arm in a similar position , but with the palm down ,**

地方 这 正确的 手臂 在 一个 相似的 位置 , 但 和 这 棕榈 向下 ,

将右臂置于类似位置，但掌心向下。

['hævɪŋ] [ðə; ði] [rɪst] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][bent] ['ʌpwəd] [ænd; ənd] ['fɪŋgəz] ['sɪmələli] [kɜːld] .

| having | the | wrist | of | the | right | hand | bent | upward | and | fingers | similarly | curled | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拥有 | 这 | 手腕 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 弯曲 | 向上 | 和 | 手指 | 相似地 | 卷曲 | . |

右手腕向上弯曲，手指也同样弯曲。

[leɪ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪps][ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ɒn] [ðəʊz] [ɒv; əv][ðə; ði][left] .

| Lay | the | finger | tips | of | the | right | hand | on | those | of | the | left | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莱 | 这 | 手指 | 尖端 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 在 | 那些 | 的 | 这 | 左边 | . |

将右手的指尖放在左手的指尖上。

[frɒm; frəm] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] [twɪst][ðə; ði] [ 'fɔːrɑːm ] [ɪn] ['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)nz][ʌn'tɪl][ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪps]

| From | this | position | twist | the | forearms | in | opposite | directions | until | the | finger | tips |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 从 | 这 | 位置 | 捻 | 这 | 前臂 | 在 | 对面的 | 方向 | 直到 | 这 | 手指 | 尖端 |

[ə'gen] [kʌm] [tə'geðə(r)] ,

| again | come | together | , |
|---|---|---|---|
| 再次 | 来 | 一起 | , |

从这个位置开始，将前臂向相反方向扭转，直到指尖再次并拢。

[ðɪs] [taɪm][ðə; ði][pɑːm][ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][bent] [ʌp] , [ænd; ənd][ɒv; əv][ðə; ði][left] [bent] [daʊn] .

| this | time | the | palm | of | the | right | hand | bent | up | , | and | of | the | left | bent | down | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 时间 | 这 | 棕榈 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 弯曲 | 向上 | , | 和 | 的 | 这 | 左边 | 弯曲 | 向下 | . |

这一次，右手掌心向上弯曲，左手掌心向下弯曲。

[rɪ'vɜːs] [ðə; ði] ['məʊʃn] [ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ðə; ði]['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

| Reverse | the | motion | and | repeat | the | exercise | twelve | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 撤销 | 这 | 运动 | 和 | 重复 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | . |

反向运动，重复练习十二次。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 16 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习16。

[ɪk'stend][ðə; ði][left][hænd][ænd; ənd][kləʊz][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] ,

| Extend | the | left | hand | and | close | the | fingers | down | to | the | palm | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 延长 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 关闭 | 这 | 手指 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | , |

伸出左手，手指并拢贴近掌心。

['kiːpɪŋ] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnts] [streɪt] [ænd; ənd] ['bendɪŋ] ['əʊnli][ðə; ði] [tuː] ['aʊtə(r)][dʒɔɪnts] .

| keeping | the | knuckle | joints | straight | and | bending | only | the | two | outer | joints | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 保持 | 这 | 指关节 | 关节 | 直的 | 和 | 弯曲 | 仅有的 | 这 | 二 | 外 | 关节 | . |

保持关节伸直，只弯曲外侧两个关节。

['həʊldɪŋ] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] ['məʊʃnləs] , ['streɪtn] [aʊt][ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgə(r)] .

| Holding | the | other | fingers | motionless | , | straighten | out | the | index | finger | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 保持 | 这 | 其他 | 手指 | 静止不动 | , | 拉直 | 出去 | 这 | 指数 | 手指 | . |

保持其他手指不动，伸直食指。

[juː; jʊ][mʌst; məst][biː; bi]['keəf(ə)l] [θruː'aʊt] [ðə; ði][ɪn'taɪə(r)]['eksəsaɪz] , ['nevə(r)][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði]

| You | must | be | careful | throughout | the | entire | exercise | , | never | to | move | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 必须 | 是 | 小心 | 自始至终 | 这 | 全部的 | 锻炼 | , | 绝不 | 到 | 移动 | 这 |

['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

| knuckle | joint | . |
|---|---|---|
| 指关节 | 联合的 | . |

整个练习过程中务必小心，千万不要移动指关节。

[rɪ'piːt] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] , [ðen] [gəʊ] [θruː] [ðə; ði]['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði]

| Repeat | five | times | without | muscular | resistance | , | then | go | through | the | exercise | with | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 五 | 时代 | 没有 | 肌肉发达的 | 反抗 | , | 然后 | 去 | 通过 | 这 | 锻炼 | 和 | 这 |

['mʌs(ə)lz] [tens] ,

| muscles | tense | , |
|---|---|---|
| 肌肉 | 紧张 | , |

先不施加肌肉阻力重复五次，然后再绷紧肌肉进行练习。

[səʊ] [ðæt] [wʌn] [set] [rɪ'zɪsts] [ðə; ði] ['məʊʃn] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['ʌðə(r)] .

| so | that | one | set | resists | the | motion | of | the | other | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 一 | 放 | 抵抗 | 这 | 运动 | 的 | 这 | 其他 | . |

使得一组物体阻碍另一组物体的运动。

['præktɪs] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ɒn] [i:tʃ] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['fɪŋgəz] [ɒn] [ðə; ði] [left] [hænd] [ænd; ənd] [ɒn] [ɔ:l]

| Practice | this | exercise | on | each | of | the | remaining | fingers | on | the | left | hand | and | on | all |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 实践 | 这 | 锻炼 | 在 | 每个 | 的 | 这 | 其余的 | 手指 | 在 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 在 | 全部 |

[ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [raɪt] .

| of | the | fingers | of | the | right | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 的 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | . |

用左手剩余的每个手指和右手的所有手指练习这个动作。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 17 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 17。

[stænd] [ɪ'rekt] , ['ʃəuldəz] [bæk] , [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['bendɪŋ] ['fɔ:wəd] ,

| Stand | erect | , | shoulders | back | , | and | without | bending | forward | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 站立 | 直立 | , | 肩膀 | 后退 | , | 和 | 没有 | 弯曲 | 向前 | , |

站直，双肩向后，不要弯腰。

[li:n] [fɑ:(r)] ['əʊvə(r)] [tu:; tə] [ðə; ði] [raɪt] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [weɪst] [laɪn] .

| lean | far | over | to | the | right | from | the | waist | line | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 倾斜 | 远的 | 超过 | 到 | 这 | 正确的 | 从 | 这 | 腰部 | 线 | . |

从腰部向右侧大幅倾斜。

[æz; əz] [ju:; jʊ] [du:; də] [ðɪs] , [let] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [bend] [tə'wɔ:d] [ðə; ði] [left] [ni:] .

| As | you | do | this | , | let | the | right | hand | bend | toward | the | left | knee | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 作为 | 你 | 做 | 这 | , | 让 | 这 | 正确的 | 手 | 弯曲 | 朝向 | 这 | 左边 | 膝盖 | . |

这样做的时候，让右手向左膝弯曲。

[waɪl] [ɪn] [ðɪs] [pə'zɪʃ(ə)n] , [meɪk] [ə; eɪ] [ʃɔ:t] [bʌt; bət] [strɒŋ] [θrʌst] ,

| While | in | this | position | , | make | a | short | but | strong | thrust | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 尽管 | 在 | 这 | 位置 | , | 制作 | 一个 | 短的 | 但 | 强的 | 推力 | , |

保持这个姿势，做一次短促而有力的冲刺。

[ɪn'taɪəli] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [raɪt] ['ʃəʊldə(r)] [wɪtʃ] [wɪl] [brɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [ðə; ði] [raɪt] [hænd]

| entirely | from | the | right | shoulder | which | will | bring | the | fingers | of | the | right | hand |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 完全 | 从 | 这 | 正确的 | 肩膀 | 哪个 | 将要 | 带来 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 |

['pɒsəbli] [æn; ən] [ɪntʃ] ['nɪərə(r)] [ðə; ði] [left] [ni:] .

| possibly | an | inch | nearer | the | left | knee | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 可能 | 一个 | 英寸 | 更近 | 这 | 左边 | 膝盖 | . |

完全由右肩发力，这将使右手手指可能更靠近左膝一英寸。

['streɪtn] [ʌp] , [bend] [tu:; tə] [ðə; ði] [left] [ænd; ənd] [θrʌst] [aʊt] [ðə; ði] [left] ['ʃəʊldə(r)] .

| Straighten | up | , | bend | to | the | left | and | thrust | out | the | left | shoulder | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拉直 | 向上 | , | 弯曲 | 到 | 这 | 左边 | 和 | 推力 | 出去 | 这 | 左边 | 肩膀 | . |

挺直身体，向左侧弯腰，左肩向前挺出。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [fɜ:st] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] [ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [ðə; ði] [left] [twelv] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | first | with | the | right | and | then | with | the | left | twelve | times | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 第一的 | 和 | 这 | 正确的 | 和 | 然后 | 和 | 这 | 左边 | 十二 | 时代 | . |

先用右手重复这个练习，再用左手重复十二次。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 18 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习18。

[həʊld][ðə; ði] [raɪt] [hænd][bɪˈfɔː(r)][juː; jʊ] , [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [rɪˈlækst] , [ænd; ənd] [ˈslaɪtli] [kɜːvd] , [pɑːm]

| **Hold** | **the** | **right** | **hand** | **before** | **you** | **,** | **the** | **fingers** | **relaxed** | **,** | **and** | **slightly** | **curved** | **,** | **palm** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 这 | 正确的 | 手 | 前 | 你 | , | 这 | 手指 | 轻松 | , | 和 | 轻微地 | 弯曲 | , | 棕榈 |

[ˈfeɪsɪŋ] [juː; jʊ] .

| **facing** | **you** | **.** |
|---|---|---|
| 面向 | 你 | . |

右手放在身前，手指放松，略微弯曲，掌心朝向自己。

[grɑːsp][ðə; ði]['sekənd] , [θɜːd] [ænd; ənd]['lɪt(ə)l] ['fɪŋgəz] ['dʒentli] [wɪð] [jɔː(r); jə(r)][left][hænd] ,

| **Grasp** | **the** | **second** | **,** | **third** | **and** | **little** | **fingers** | **gently** | **with** | **your** | **left** | **hand** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓牢 | 这 | 第二 | , | 第三 | 和 | 小的 | 手指 | 轻轻地 | 和 | 你的 | 左边 | 手 | , |

用左手轻轻握住对方的食指、中指和小指，

[ænd; ənd][bend][ðə; ði] ['fɔːfɪŋgə(r)] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm][frɒm; frəm][ðə; ði]['sekənd][dʒɔɪnt] .

| **and** | **bend** | **the** | **forefinger** | **down** | **to** | **the** | **palm** | **from** | **the** | **second** | **joint** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 弯曲 | 这 | 食指 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | 从 | 这 | 第二 | 联合的 | . |

将食指从第二个关节处向下弯曲至掌心。

[juːz][kənˈsɪdərəb(ə)l] ['preʃə(r)] [iːtʃ] [taɪm][juː; jʊ] [brɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm][ænd; ənd]

| **Use** | **considerable** | **pressure** | **each** | **time** | **you** | **bring** | **the** | **finger** | **down** | **to** | **the** | **palm** | **and** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 使用 | 大量 | 压力 | 每个 | 时间 | 你 | 带来 | 这 | 手指 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | 和 |

[rɪˈpiːt] [ðə; ði]['eksəsaɪz] [eɪt] [taɪmz] ,

| **repeat** | **the** | **exercise** | **eight** | **times** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 八 | 时代 | , |

每次将手指向下压向掌心时都要施加相当大的压力，重复此动作八次。

[əˈlaʊɪŋ] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tuː; tə] [bɪˈkʌm] ['fʊli] [rɪˈlækst] [bɪˈtwiːn] [iːtʃ] ['məʊʃn] .

| **allowing** | **the** | **finger** | **to** | **become** | **fully** | **relaxed** | **between** | **each** | **motion** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 允许 | 这 | 手指 | 到 | 变得 | 完全 | 轻松 | 之间 | 每个 | 运动 | . |

每次动作之间，都要让手指完全放松。

[rɪˈpiːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['mɪd(ə)l]['fɪŋgə(r)][ten] [taɪmz] .

| **Repeat** | **this** | **exercise** | **for** | **the** | **middle** | **finger** | **ten** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 为了 | 这 | 中间 | 手指 | 十 | 时代 | . |

用中指重复这个练习十次。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgə(r)] , [duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz] .

| **For** | **the** | **ring** | **finger** | **,** | **do** | **this** | **exercise** | **twelve** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 戒指 | 手指 | , | 做 | 这 | 锻炼 | 十二 | 时代 | . |

无名指重复此练习十二次。

[fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] , [duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ten] [taɪmz] .

| **For** | **the** | **little** | **finger** | **,** | **do** | **this** | **exercise** | **ten** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 为了 | 这 | 小的 | 手指 | , | 做 | 这 | 锻炼 | 十 | 时代 | . |

小指，这个练习要做十次。

[prəˈsiːd] [wɪð] [ðə; ði] [seɪm] ['sɪəriːz][ɒv; əv]['eksəsaɪzɪz][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][left][hænd] .

| **Proceed** | **with** | **the** | **same** | **series** | **of** | **exercises** | **for** | **the** | **left** | **hand** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 继续 | 和 | 这 | 相同的 | 系列 | 的 | 练习 | 为了 | 这 | 左边 | 手 | . |

左手也进行同样的练习。

['eksəsaɪz] - .

| **EXERCISE** | **19** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 19。

[həʊld][jɔː(r); jə(r)][left][hænd][bɪˈfɔː(r)][juː; jʊ] , [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [bent] [daʊn] [tuː; tə][ðə; ði][pɑːm] ,

| **Hold** | **your** | **left** | **hand** | **before** | **you** | **,** | **the** | **fingers** | **bent** | **down** | **to** | **the** | **palm** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 你的 | 左边 | 手 | 前 | 你 | , | 这 | 手指 | 弯曲 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | , |

左手伸到身前，手指弯曲贴近掌心。

[ænd; ənd] ['riːtʃɪŋ] [æz; əz][fɑː(r)] [tə'wɔːd] [ðə; ði] [rɪst] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .

| and | reaching | as | far | toward | the | wrist | as | possible | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 到达 | 作为 | 远的 | 朝向 | 这 | 手腕 | 作为 | 可能的 | . |

并尽可能地伸向手腕。

[ɪk'stend][ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)] .

| Extend | the | first | finger | . |
|---|---|---|---|---|
| 延长 | 这 | 第一的 | 手指 | . |

伸出食指。

['əʊpən]['grædʒuəli][səʊ][æz; əz][nɒt][tuː; tə] [muːv] [ðə; ði]['ʌðə(r)z] .

| Open | gradually | so | as | not | to | move | the | others | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 逐步地 | 所以 | 作为 | 不是 | 到 | 移动 | 这 | 其他的 | . |

慢慢打开，以免碰到其他人。

[duː; də] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [ænd; ənd][faɪv] [taɪmz] [wɪð] .

| Do | this | five | times | without | muscular | resistance | and | five | times | with | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 五 | 时代 | 没有 | 肌肉发达的 | 反抗 | 和 | 五 | 时代 | 和 | . |

做五次不施加肌肉阻力，再做五次施加肌肉阻力。

[gəʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] .

| Go | through | the | same | exercise | with | each | of | the | other | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 其他 | 手指 | . |

对其他每个手指重复同样的练习。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 20 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 20.

[pleɪs] [ðə; ði][hænd][ɒn] ['eni] [flæt] ['sɜːfɪs] [ænd; ənd] ['kiːpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [streɪt] ,

| Place | the | hand | on | any | flat | surface | and | keeping | it | straight | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 地方 | 这 | 手 | 在 | 任何 | 平坦的 | 表面 | 和 | 保持 | 它 | 直的 | , |

将手放在任何平坦的表面上，并保持手伸直，

[reɪz] [ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)][æz; əz][fɑː(r)][æz; əz][juː; jʊ][kæn; kən][frɒm; frəm][ðə; ði]['teɪb(ə)l] .

| raise | the | first | finger | as | far | as | you | can | from | the | table | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 这 | 第一的 | 手指 | 作为 | 远的 | 作为 | 你 | 能 | 从 | 这 | 桌子 | . |

将食指尽可能高地抬离桌面。

[duː; də][nɒt][bend] ['eni][dʒɔɪnts] [seɪv] [ðæt] [æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] .

| Do | not | bend | any | joints | save | that | at | the | knuckle | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 不是 | 弯曲 | 任何 | 关节 | 节省 | 那 | 在 | 这 | 指关节 | . |

除了指关节以外，其他关节都不要弯曲。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [ten] [taɪmz] ['juːzɪŋ] [ɪn'kriːsɪŋ] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] .

| Repeat | this | ten | times | using | increasing | muscular | resistance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 十 | 时代 | 使用 | 增加 | 肌肉发达的 | 反抗 | . |

重复此动作十次，每次增加肌肉阻力。

[pə'fɔːm] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .

| Perform | this | exercise | with | each | of | the | fingers | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 履行 | 这 | 锻炼 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 手指 | . |

用每个手指重复这个练习。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 21 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 21.

[pleɪs] [ðə; ði][hænd][ɒn][ə; eɪ][flæt] ['sɜːfɪs] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [kɜːvd] [səʊ] [ðæt] [dʒʌst][ðə; ði][tɪps]

| **Place** | **the** | **hand** | **on** | **a** | **flat** | **surface** | **with** | **the** | **fingers** | **curved** | **so** | **that** | **just** | **the** | **tips** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 地方 | 这 | 手 | 在 | 一个 | 平坦的 | 表面 | 和 | 这 | 手指 | 弯曲 | 所以 | 那 | 只是 | 这 | 尖端 |

[ænd; ənd][ðə; ði] [beɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑːm] [tʌtʃ] [ðə; ði]['teɪb(ə)l] .

| **and** | **the** | **base** | **of** | **the** | **palm** | **touch** | **the** | **table** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 根据 | 的 | 这 | 棕榈 | 触碰 | 这 | 桌子 | . |

将手放在平坦的表面上，手指弯曲，使指尖和掌根接触桌面。

[reɪz] [ænd; ənd]['ləʊə(r)][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [wʌn]['ɑːftə(r)][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌskjələ(r)]

| **Raise** | **and** | **lower** | **the** | **fingers** | **one** | **after** | **the** | **other** | **slowly** | **and** | **with** | **muscular** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 和 | 降低 | 这 | 手指 | 一 | 后 | 这 | 其他 | 缓慢地 | 和 | 和 | 肌肉发达的 |

[rɪ'zɪstəns] .

| **resistance** | **.** |
|---|---|
| 反抗 | . |

缓慢地、有肌肉阻力地依次抬起和放下手指。

[brɪŋ] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [daʊn] [wɪð] [kən'sɪdərəb(ə)l] ['preʃə(r)] [iːtʃ] [taɪm] .

| **Bring** | **the** | **fingers** | **down** | **with** | **considerable** | **pressure** | **each** | **time** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 手指 | 向下 | 和 | 大量 | 压力 | 每个 | 时间 | . |

每次都要用相当大的力向下按压手指。

[rɪ'piːt] ['twenti] [taɪmz] [wɪð] [iːtʃ] [hænd] .

| **Repeat** | **twenty** | **times** | **with** | **each** | **hand** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 二十 | 时代 | 和 | 每个 | 手 | . |

每只手重复20次。

[wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] [pə'zɪʃ(ə)n] [reɪz] [ðə; ði] [θʌm] [æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] ,

| **With** | **the** | **fingers** | **in** | **the** | **same** | **position** | **raise** | **the** | **thumb** | **as** | **high** | **as** | **possible** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 手指 | 在 | 这 | 相同的 | 位置 | 增加 | 这 | 拇指 | 作为 | 高的 | 作为 | 可能的 | , |

保持手指位置不变，尽可能高地抬起拇指。

[ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [daʊn] ['ʃɑːpli] [tuː; tə][ðə; ði]['teɪb(ə)l] .

| **and** | **bring** | **it** | **down** | **sharply** | **to** | **the** | **table** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 带来 | 它 | 向下 | 尖锐地 | 到 | 这 | 桌子 | . |

然后果断地把它摆到桌子上。

[rɪ'piːt] ['twenti] [taɪmz] [wɪð] [iːtʃ] [θʌm] .

| **Repeat** | **twenty** | **times** | **with** | **each** | **thumb** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 二十 | 时代 | 和 | 每个 | 拇指 | . |

每只拇指重复20次。

['eksəsaɪz] - .

| **EXERCISE** | **22** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 22.

['əʊpən][ðə; ði][left][hænd] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tə'geðə(r)][bʌt; bət][ðə; ði] [θʌm] [aʊt][ɒv; əv][ðə; ði] [weɪ] .

| **Open** | **the** | **left** | **hand** | **with** | **the** | **fingers** | **together** | **but** | **the** | **thumb** | **out** | **of** | **the** | **way** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 打开 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 这 | 手指 | 一起 | 但 | 这 | 拇指 | 出去 | 的 | 这 | 方式 | . |

左手张开，五指并拢，但拇指向外张开。

[muːv] [ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgə(r)][səʊ] [ðæt] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː] ['sɜːklz] [ə'raʊnd] [daʊn] [tə'wɔːd] [ðə; ði]

| **Move** | **the** | **index** | **finger** | **so** | **that** | **the** | **tip** | **of** | **it** | **circles** | **around** | **down** | **toward** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 移动 | 这 | 指数 | 手指 | 所以 | 那 | 这 | 提示 | 的 | 它 | 界 | 大约 | 向下 | 朝向 | 这 |

[pɑːm] ,

| **palm** | **,** |
|---|---|
| 棕榈 | , |

移动食指，使指尖向下绕着掌心画圈，

['əʊvə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [θʌm] , [tuː; tə][ðə; ði] [bæk] , [ænd; ənd] [rɪ'tɜːnz] [tuː; tə][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .

| **over** | **to** | **the** | **thumb** | **,** | **to** | **the** | **back** | **,** | **and** | **returns** | **to** | **the** | **original** | **position** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 超过 | 到 | 这 | 拇指 | , | 到 | 这 | 后退 | , | 和 | 返回 | 到 | 这 | 原来的 | 位置 | . |

向拇指方向移动，向后移动，然后回到原来的位置。

[kiːp] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [streɪt] [ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði][taɪm] .
**Keep the fingers straight all of the time .**
保持 这 手指 直的 全部 的 这 时间 .

手指始终保持伸直。

[rɪ'piːt] [ðɪs] [wɪ'ðaʊt] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] [faɪv] [taɪmz] .
**Repeat this without muscular resistance five times .**
重复 这 没有 肌肉发达的 反抗 五 时代 .

重复此动作五次，无需肌肉阻力。

[naʊ] ['stɪf(ə)n][ðə; ði]['mʌs(ə)lz][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] , [səʊ][ðæt][wʌn][set] [rɪ'zɪsts] [ðɪs] ['məʊʃn] ,
**Now stiffen the muscles of the finger , so that one set resists this motion ,**
现在 变硬 这 肌肉 的 这 手指 , 所以 那 一 放 抵抗 这 运动 ,

现在绷紧手指肌肉，使其中一组肌肉抵抗这个动作。

[waɪl] [ðə; ði]['ʌðə(r)][set] [ˌəʊvə'kʌmɪŋ] [ðə; ði] [rɪ'zɪstəns] , ['kɔːzɪz] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tuː; tə]['sɜːk(ə)l][æz; əz]
**while the other set overcoming the resistance , causes the finger to circle as**
尽管 这 其他 放 克服 这 反抗 , 原因 这 手指 到 圆圈 作为
[bɪ'fɔː(r)] .
**before .**
前 .

而另一组手指克服阻力，使手指像以前一样转动。

[rɪ'piːt] [faɪv] [taɪmz] .
**Repeat five times .**
重复 五 时代 .

重复五次。

[gəʊ] [θruː] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,
**Go through the same exercise with each of the other fingers of the left hand ,**
去 通过 这 相同的 锻炼 和 每个 的 这 其他 手指 的 这 左边 手 ,

用左手的其他手指重复同样的练习。

[ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .
**and then with all of the fingers of the right hand .**
和 然后 和 全部 的 这 手指 的 这 正确的 手 .

然后，用右手的所有手指。

['eksəsaɪz] - .
**EXERCISE 23 .**
锻炼 - .

练习 23.

[ɪk'stend][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,
**Extend the fingers of the left hand ,**
延长 这 手指 的 这 左边 手 ,

伸出左手的五指，

[wɪð] [ðə; ði]['lɪt(ə)l]['fɪŋgə(r)] [ə'weɪ] [frɒm; frəm][juː; jʊ][ænd; ənd][ðə; ði] [θʌm] ['əʊpənd][ænd; ənd] ['pɔɪntɪŋ]
**with the little finger away from you and the thumb opened and pointing**
和 这 小的 手指 离开 从 你 和 这 拇指 打开 和 指向
[ə'weɪ] [frɒm; frəm][ðə; ði][pɑːm] ,
**away from the palm ,**
离开 从 这 棕榈 ,

小指朝外，拇指张开并指向掌心外。

[ðæt] [ɪz] [tə'wɔːd] [jɔː(r); jə(r)] [raɪt] .
**that is toward your right .**
那 是 朝向 你的 正确的 .

那是在你右边。

[brɪŋ] [ðə; ði]['ɪndeks]['fɪŋgə(r)] [daʊn] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:][ɪz][æt; ət] [raɪt] ['æŋglz] [tu:; tə][ðə; ði][pɑ:m] ,

| **Bring** | **the** | **index** | **finger** | **down** | **until** | **it** | **is** | **at** | **right** | **angles** | **to** | **the** | **palm** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 指数 | 手指 | 向下 | 直到 | 它 | 是 | 在 | 正确的 | 角度 | 到 | 这 | 棕榈 | , |

将食指向下弯曲，直到与掌心呈直角。

['bendɪŋ] ['əʊnli][æt; ət][ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] .

| **bending** | **only** | **at** | **the** | **knuckle** | **joint** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 弯曲 | 仅有的 | 在 | 这 | 指关节 | 联合的 | . |

仅在指关节处弯曲。

[let] [ðə; ði] ['nʌkl] [dʒɔɪnt] ['streɪtn] [ʌp] [ə'gen] [ænd; ənd][æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [bend] [ðə; ði]['ʌðə(r)]

| **Let** | **the** | **knuckle** | **joint** | **straighten** | **up** | **again** | **and** | **at** | **the** | **same** | **time** | **bend** | **the** | **other** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 让 | 这 | 指关节 | 联合的 | 拉直 | 向上 | 再次 | 和 | 在 | 这 | 相同的 | 时间 | 弯曲 | 这 | 其他 |

[tu:] [dʒɔɪnts][ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)] ,

| **two** | **joints** | **of** | **the** | **finger** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|
| 二 | 关节 | 的 | 这 | 手指 | , |

让指关节再次伸直，同时弯曲手指的另外两个关节。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪp] [gəʊz] [daʊn] [tu:; tə][ðə; ði][pɑ:m][ɒv; əv][jɔ:(r); jə(r)][hænd] .

| **so** | **that** | **the** | **finger** | **tip** | **goes** | **down** | **to** | **the** | **palm** | **of** | **your** | **hand** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 这 | 手指 | 提示 | 去 | 向下 | 到 | 这 | 棕榈 | 的 | 你的 | 手 | . |

这样，指尖就能垂到手掌上。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [faɪv] [taɪmz] [wɪ'ðaʊt] [rɪ'zɪstəns] , [ænd; ənd] [ðen] [faɪv] [taɪmz] [wɪð] [rɪ'zɪstəns] .

| **Repeat** | **this** | **exercise** | **five** | **times** | **without** | **resistance** | **,** | **and** | **then** | **five** | **times** | **with** | **resistance** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 五 | 时代 | 没有 | 反抗 | , | 和 | 然后 | 五 | 时代 | 和 | 反抗 | . |

重复此练习五次（不施加阻力），然后再重复五次（施加阻力）。

[kən'tɪnju:] [ðə; ði]['eksəsaɪz][ɒv; əv] [i:tʃ] ['fɪŋgə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][left][ænd; ənd] [raɪt] [hændz] .

| **Continue** | **the** | **exercise** | **of** | **each** | **finger** | **of** | **the** | **left** | **and** | **right** | **hands** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 继续 | 这 | 锻炼 | 的 | 每个 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 和 | 正确的 | 双手 | . |

继续练习左右手的每个手指。

['eksəsaɪz] - .

| **EXERCISE** | **24** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 24。

[leɪ] [ðə; ði] [raɪt] [hænd] [flæt] [ɒn][ə; eɪ]['teɪb(ə)l][ɔ:(r)]['ʌðə(r)] [hɑ:d] [pleɪn] ['sɜ:fɪs] ,

| **Lay** | **the** | **right** | **hand** | **flat** | **on** | **a** | **table** | **or** | **other** | **hard** | **plane** | **surface** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莱 | 这 | 正确的 | 手 | 平坦的 | 在 | 一个 | 桌子 | 或者 | 其他 | 难的 | 飞机 | 表面 | , |

将右手平放在桌子或其他坚硬的平面上，

['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [θʌm] [fɑ:(r)] [aʊt] - [spred] .

| **fingers** | **and** | **thumb** | **far** | **out** | **-** | **spread** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 手指 | 和 | 拇指 | 远的 | 出去 | - | 传播 | . |

手指和拇指大幅度张开。

[pres] ['fɜ:mli] [wɪð] [ðə; ði] [həʊl] [hænd][ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l] .

| **Press** | **firmly** | **with** | **the** | **whole** | **hand** | **on** | **the** | **table** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 按 | 牢牢 | 和 | 这 | 所有的 | 手 | 在 | 这 | 桌子 | . |

用整只手用力按压桌面。

[kən'tɪnjʊɪŋ] [ðɪs] ['daʊnwəd] ['preʃə(r)] , [ɪg'zɜ:t][æn; ən] ['ʌpwəd] ['preʃə(r)] [ə'genst] [ˌaɪ 'ti:] [wɪð] [ðə; ði]

| **Continuing** | **this** | **downward** | **pressure** | **,** | **exert** | **an** | **upward** | **pressure** | **against** | **it** | **with** | **the** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 继续 | 这 | 向下 | 压力 | , | 发挥 | 一个 | 向上 | 压力 | 反对 | 它 | 和 | 这 |

['fɪŋgə(r)][tɪps] ,

| **finger** | **tips** | **,** |
|---|---|---|
| 手指 | 尖端 | , |

继续向下施压，用指尖向上施压，

[ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ði] ['bɒdi] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] [ə'baʊt] 1½ ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] [tɒp] .

| and | raise | the | body | of | the | hand | about | 1½ | inches | from | the | table | top | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 增加 | 这 | 身体 | 的 | 这 | 手 | 关于 | 1½ | 英寸 | 从 | 这 | 桌子 | 顶部 | . |

将手掌抬离桌面约 1½ 英寸。

[θruː'aʊt] [ðɪs] [ɪn'taɪə(r)] ['eksəsaɪz] [traɪ] [tuː; tə] [kiːp] [ðə; ði] [bæk] [ɒv; əv] [ðə; ði] [hænd] ['pærəlel] [wɪð] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] .

| Throughout | this | entire | exercise | try | to | keep | the | back | of | the | hand | parallel | with | the | table | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 自始至终 | 这 | 全部的 | 锻炼 | 尝试 | 到 | 保持 | 这 | 后退 | 的 | 这 | 手 | 平行线 | 和 | 这 | 桌子 | . |

在整个练习过程中，尽量保持手背与桌面平行。

['ɑːftə(r)] [juː; jʊ] [hæv; həv] [riːtʃt] [ðə; ði] [dɪ'zaɪəd] [haɪt] ,

| After | you | have | reached | the | desired | height | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 后 | 你 | 有 | 达到 | 这 | 想要的 | 高度 | , |

达到所需高度后，

[pres] [ðə; ði] [hænd] [daʊn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['teɪb(ə)l] [tɒp] [ə'gen] [ə'genst] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] .

| press | the | hand | down | to | the | table | top | again | against | muscular | resistance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 按 | 这 | 手 | 向下 | 到 | 这 | 桌子 | 顶部 | 再次 | 反对 | 肌肉发达的 | 反抗 | . |

再次用力将手压在桌面上，克服肌肉阻力。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ten] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | ten | times | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 十 | 时代 | . |

重复此练习十次。

[pə'fɔːm] [ðə; ði] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [left] [hænd] .

| Perform | the | same | exercise | with | the | left | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 履行 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 这 | 左边 | 手 | . |

用左手重复同样的练习。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 25 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 25.

[pleɪs] [ðə; ði] ['elbəʊz] [æt; ət] [ðə; ði] [saɪd] , [ 'fɔːrɑːm ] [ˌhɒrɪ'zɒnt(ə)l] , [wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [hændz] [aʊt] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv] [juː; jʊ] .

| Place | the | elbows | at | the | side | , | forearms | horizontal | , | with | your | hands | out | in | front | of | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 地方 | 这 | 肘部 | 在 | 这 | 边 | , | 前臂 | 水平的 | , | 和 | 你的 | 双手 | 出去 | 在 | 正面 | 的 | 你 | . |

双肘置于身体两侧，前臂水平，双手伸至身前。

[bend] [ðə; ði] [hændz] ['daʊnwəd] [æt; ət] [ðə; ði] [rɪst] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [luːs] [ænd; ənd] ['dʒentli] [kɜːvd] .

| Bend | the | hands | downward | at | the | wrist | with | the | fingers | loose | and | gently | curved | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 弯曲 | 这 | 双手 | 向下 | 在 | 这 | 手腕 | 和 | 这 | 手指 | 松动的 | 和 | 轻轻地 | 弯曲 | . |

:

手腕向下弯曲，手指放松并微微弯曲。

[ðen] [bend] [ðə; ði] [hændz] ['ʌpwəd] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [rɪst] [æz; əz] [fɑː(r)] [æz; əz] [ðeɪ] [wɪl] [gəʊ] .

| Then | bend | the | hands | upward | from | the | wrist | as | far | as | they | will | go | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 弯曲 | 这 | 双手 | 向上 | 从 | 这 | 手腕 | 作为 | 远的 | 作为 | 他们 | 将要 | 去 | . |

然后从手腕处向上弯曲双手，直到弯曲到极限。

[ðɪs] ['eksəsaɪz] [meɪ] [biː; bi] [dʌn] [wɪð] [bəuθ] [hændz] [æt; ət] [ðə; ði] [seɪm] [taɪm] .

| This | exercise | may | be | done | with | both | hands | at | the | same | time | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 锻炼 | 可能 | 是 | 完毕 | 和 | 两个都 | 双手 | 在 | 这 | 相同的 | 时间 | . |

这个练习可以双手同时进行。

[rɪˈpiːt] [ten] [taɪmz] .
**Repeat** **ten** **times** **.**
重复 十 时代 .

重复十次。

[wɪð] [jɔː(r); jə(r)] [ ˈfɔːrɑːm ] [ɪkˈstendɪd] [ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][juː; jʊ] , [ænd; ənd][ðə; ði][hændz][held] [streɪt] [aʊt]
**With** **your** **forearms** **extended** **in** **front** **of** **you** **,** **and** **the** **hands** **held** **straight** **out**
和 你的 前臂 扩展 在 正面 的 你 , 和 这 双手 握住 直的 出去
,
**,**
,

双臂向前伸直，双手伸直，

[ˈfɪŋgəz] [spred] [waɪd] [əˈpɑːt] , [pɑːmz] [daʊn] ,
**fingers** **spread** **wide** **apart** **,** **palms** **down** **,**
手指 传播 宽的 除 , 棕榈树 向下 ,

手指张开，掌心向下，

[muːv] [ðə; ði][hændz][æt; ət][ðə; ði] [rɪst] [ˈsləʊli] [frɒm; frəm][saɪd][tuː; tə][saɪd] [wɪð] [kənˈsɪdərəb(ə)l] [ˈmʌs(ə)l]
**move** **the** **hands** **at** **the** **wrist** **slowly** **from** **side** **to** **side** **with** **considerable** **muscle**
移动 这 双手 在 这 手腕 缓慢地 从 边 到 边 和 大量 肌肉
[rɪˈzɪstəns] .
**resistance** **.**
反抗 .

缓慢地左右摆动手腕，并施加相当大的肌肉阻力。

[duː; də][nɒt] [muːv] [ðə; ði] [ɑːm] .
**Do** **not** **move** **the** **arm** **.**
做 不是 移动 这 手臂 .

不要移动手臂。

[ɔːl] [ˈməʊʃn] [mʌst; məst][biː; bi][frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪst] , [ænd; ənd][ɪn][ə; eɪ][saɪd] - [waɪz][dəˈrekʃ(ə)n] .
**All** **motion** **must** **be** **from** **the** **wrist** **,** **and** **in** **a** **side** **-** **wise** **direction** **.**
全部 运动 必须 是 从 这 手腕 , 和 在 一个 边 - 明智的 方向 .

所有动作都必须以手腕为中心，并向侧方进行。

[rɪˈpiːt] [ten] [taɪmz] .
**Repeat** **ten** **times** **.**
重复 十 时代 .

重复十次。

[ɪkˈstend][ðə; ði] [ ˈfɔːrɑːm ] [ænd; ənd][hændz][ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][juː; jʊ] , [pɑːmz] [ʌp] , [wɪð] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz]
**Extend** **the** **forearms** **and** **hands** **in** **front** **of** **you** **,** **palms** **up** **,** **with** **the** **fingers**
延长 这 前臂 和 双手 在 正面 的 你 , 棕榈树 向上 , 和 这 手指
[held] [kləʊz] [təˈgeðə(r)] .
**held** **close** **together** **.**
握住 关闭 一起 .

将前臂和双手伸到身前，掌心向上，手指并拢。

[ˈmuːvɪŋ] [frɒm; frəm][ðə; ði] [rɪst] [æz; əz][ə; eɪ][ˈpɪvət] ,
**Moving** **from** **the** **wrist** **as** **a** **pivot** **,**
移动 从 这 手腕 作为 一个 枢 ,

以手腕为支点进行运动

[ænd; ənd][frɒm; frəm][nəʊ][ˈʌðə(r)][dʒɔɪnt] [dɪˈskraɪb] [æz; əz] [lɑːdʒ] [ə; eɪ][ˈsɜːk(ə)l][æz; əz][ˈpɒsəb(ə)l] [wɪð] [ðə; ði]
**and** **from** **no** **other** **joint** **describe** **as** **large** **a** **circle** **as** **possible** **with** **the**
和 从 不 其他 联合的 描述 作为 大的 一个 圆圈 作为 可能的 和 这
[ˈfɪŋgə(r)][tɪps] [ˈjuːzɪŋ][ˈmʌskjələ(r)] [rɪˈzɪstəns] ,
**finger** **tips** **using** **muscular** **resistance** **,**
手指 尖端 使用 肌肉发达的 反抗 ,

并且不使用其他关节，用指尖通过肌肉阻力画出尽可能大的圆圈。

['sləʊli] [ten] [taɪmz] , [ðen] [rɪ'vɜːs] [ðə; ði] ['məʊʃn] [ænd; ənd] [rɪ'piːt] [ten] [taɪmz] ['sɜːklɪŋ] [bæk] [ɪn][ðə; ði]
**slowly** **ten** **times** **,** **then** **reverse** **the** **motion** **and** **repeat** **ten** **times** **circling** **back** **in** **the**
缓慢地 十 时代 , 然后 撤销 这 运动 和 重复 十 时代 盘旋 后退 在 这
['ɒpəzɪt] [də'rekʃ(ə)n] .
**opposite** **direction** **.**
对面的 方向 .

缓慢地做十次，然后反向做十次，以相反的方向绕圈返回。

['eksəsaɪz] - .
**EXERCISE** **26** **.**
锻炼 - .

练习 26。

[fəʊld][ðə; ði][hændz][tə'geðə(r)] , ['fɪŋgəz] [ˌɪntə'leɪst] .
**Fold** **the** **hands** **together** **,** **fingers** **interlaced** **.**
折叠 这 双手 一起 , 手指 交织 .

双手合十，十指交叉。

[həʊld][ðem; ðəm] ['taɪtli] [kləʊzd] .
**Hold** **them** **tightly** **closed** **.**
抓住 他们 紧紧 关闭 .

把它们紧紧地合上。

[naʊ] [reɪz] [ðə; ði][fɜːst]['fɪŋgə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][ænd; ənd] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] ['sləʊli] [wɪð]
**Now** **raise** **the** **first** **finger** **of** **the** **right** **hand** **and** **bring** **it** **back** **slowly** **with**
现在 增加 这 第一的 手指 的 这 正确的 手 和 带来 它 后退 缓慢地 和
['mʌs(ə)lz] [tens] ,
**muscles** **tense** **,**
肌肉 紧张 ,

现在抬起右手食指，肌肉绷紧，慢慢地将其收回。

[dʒʌst][æz; əz][fɑː(r)][æz; əz][juː; jʊ] ['pɒsəbli] [kæn; kən] ,
**just** **as** **far** **as** **you** **possibly** **can** **,**
只是 作为 远的 作为 你 可能 能 ,

尽你所能地走得更远，

['presɪŋ] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [hɑːd] [ə'genst] [ðə; ði] [bæks] [ɒv; əv][ðə; ði][hændz] .
**pressing** **the** **other** **fingers** **hard** **against** **the** **backs** **of** **the** **hands** **.**
紧迫 这 其他 手指 难的 反对 这 背部 的 这 双手 .

用另一根手指用力按压手背。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [twelv] [taɪmz][fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [wʌn][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] .
**Repeat** **this** **exercise** **twelve** **times** **for** **each** **one** **of** **the** **fingers** **.**
重复 这 锻炼 十二 时代 为了 每个 一 的 这 手指 .

每个手指重复此练习十二次。

['eksəsaɪz] - .
**EXERCISE** **27** **.**
锻炼 - .

练习 27.

[ɪk'stend][ðə; ði][left][hænd][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ] , ['fɪŋgəz] [kləʊz] [tə'geðə(r)] .
**Extend** **the** **left** **hand** **before** **you** **,** **fingers** **close** **together** **.**
延长 这 左边 手 前 你 , 手指 关闭 一起 .

伸出左手，手指并拢。

['muːvɪŋ] ['əʊnli][ðə; ði][dʒɔɪnt] [daʊn] [nɪə(r)][ðə; ði] [rɪst] , [swɪŋ] [ðə; ði] [θʌm] [ə'raʊnd] [ɪn][ə; eɪ]['sɜːk(ə)l] .
**Moving** **only** **the** **joint** **down** **near** **the** **wrist** **,** **swing** **the** **thumb** **around** **in** **a** **circle** **.**
移动 仅有的 这 联合的 向下 靠近 这 手腕 , 摇摆 这 拇指 大约 在 一个 圆圈 .

只活动手腕附近的关节，拇指绕圈摆动。

[duː; də] [ðɪs] [faɪv] [taɪmz] [wɪˈðaʊt] [ˈmʌskjələ(r)] [rɪˈzɪstəns] [ænd; ənd][faɪv] [taɪmz] [wɪð] .

| Do | this | five | times | without | muscular | resistance | and | five | times | with | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 五 | 时代 | 没有 | 肌肉发达的 | 反抗 | 和 | 五 | 时代 | 和 | . |

做五次不施加肌肉阻力，再做五次施加肌肉阻力。

[rɪˈpiːt] [ðɪs] [ˈeksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| Repeat | this | exercise | with | the | thumb | of | the | right | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 和 | 这 | 拇指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | . |

用右手拇指重复这个动作。

[ˈeksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 28 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 28。

[leɪ] [jɔː(r); jə(r)] [raɪt] [hænd] , [pɑːm] [daʊn] , [flæt] [ɒn] [ˈeni] [pleɪn] [ˈsɜːfɪs] .

| Lay | your | right | hand | , | palm | down | , | flat | on | any | plane | surface | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 莱 | 你的 | 正确的 | 手 | , | 棕榈 | 向下 | , | 平坦的 | 在 | 任何 | 飞机 | 表面 | . |

将右手掌向下平放在任何平面上。

[pres] [ðə; ði] [ˈfɪŋgəz] [kwaɪt] [ˈfɜːmli] [daʊn] [ɒn][ðə; ði][ˈteɪb(ə)l] .

| Press | the | fingers | quite | firmly | down | on | the | table | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 按 | 这 | 手指 | 相当 | 牢牢 | 向下 | 在 | 这 | 桌子 | . |

用力将手指按压在桌面上。

[pleɪs] [ðə; ði] [ˈfɔːfɪŋgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd][ɒn][ðə; ði][neɪl][ɒv; əv][ðə; ði] [ˈfɔːfɪŋgə(r)] [ɒn][ðə; ði] [raɪt]

| Place | the | forefinger | of | the | left | hand | on | the | nail | of | the | forefinger | on | the | right |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 地方 | 这 | 食指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | 在 | 这 | 指甲 | 的 | 这 | 食指 | 在 | 这 | 正确的 |

[hænd] [wɪð] [ə; eɪ] [slaɪt] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv] [ˈpreʃə(r)] .

| hand | with | a | slight | amount | of | pressure | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 手 | 和 | 一个 | 轻微 | 数量 | 的 | 压力 | . |

将左手食指轻轻按压在右手食指指甲上。

[reɪz] [ðə; ði] [ˈfɔːfɪŋgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd][æz; əz] [haɪ] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l][frɒm; frəm][ðə; ði]['teɪb(ə)l]

| Raise | the | forefinger | of | the | right | hand | as | high | as | possible | from | the | table |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 这 | 食指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 作为 | 高的 | 作为 | 可能的 | 从 | 这 | 桌子 |

[əˈgenst] [ðɪs] [ˈpreʃə(r)] .

| against | this | pressure | . |
|---|---|---|---|
| 反对 | 这 | 压力 | . |

克服这种压力，尽可能高地抬起右手食指，使其离开桌面。

[kiːp] [ðə; ði] [ˈfɔːfɪŋgə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] [streɪt] , [seɪv] [æt; ət][ðə; ði] [ˈnʌkl] [dʒɔɪnt] ,

| Keep | the | forefinger | of | the | right | hand | straight | , | save | at | the | knuckle | joint | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 保持 | 这 | 食指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | 直的 | , | 节省 | 在 | 这 | 指关节 | 联合的 | , |

保持右手食指伸直，只在指关节处弯曲。

[ænd; ənd][ðə; ði][ˈʌðə(r)] [ˈfɪŋgəz] [ˈfɜːmli] [ɒn][ðə; ði][ˈteɪb(ə)l] .

| and | the | other | fingers | firmly | on | the | table | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 这 | 其他 | 手指 | 牢牢 | 在 | 这 | 桌子 | . |

其余手指牢牢地放在桌子上。

[rɪˈtɜːn] [ðə; ði][ˈfɪŋgə(r)][tuː; tə][ðə; ði][ˈteɪb(ə)l] [əˈgenst] [ˈmʌskjələ(r)] [rɪˈzɪstəns] .

| Return | the | finger | to | the | table | against | muscular | resistance | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 返回 | 这 | 手指 | 到 | 这 | 桌子 | 反对 | 肌肉发达的 | 反抗 | . |

克服肌肉阻力，将手指放回桌面上。

[rɪˈpiːt] [ðɪs] [ˈeksəsaɪz] [ˈtwenti] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | twenty | times | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 二十 | 时代 | . |

重复此练习二十次。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

# 自动手指控制第七版(Automatic finger control Seventh Edition)


[gəʊ] [θruː] [ðɪs] [seɪm] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] ,

| Go | through | this | same | exercise | with | the | other | fingers | of | the | right | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 去 | 通过 | 这 | 相同的 | 锻炼 | 和 | 这 | 其他 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | , |

用右手的其他手指重复同样的练习。

[ðen] [rɪ'vɜːs] [ænd; ənd] [prə'siːd] [wɪð] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] .

| then | reverse | and | proceed | with | the | fingers | of | the | left | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 然后 | 撤销 | 和 | 继续 | 和 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | . |

然后反过来，用左手的手指继续操作。

[duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [wɪð] [ðə; ði] [θʌm] [neɪl] ,

| Do | this | exercise | with | the | thumb | nail | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 锻炼 | 和 | 这 | 拇指 | 指甲 | , |

用拇指指甲做这个练习，

[bʌt; bət] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [həʊl] [hænd] [flæt] [ɒn][ðə; ði]['teɪb(ə)l] , [hæv; həv][ðə; ði] ['fɪŋgəz]

| but | instead | of | having | the | whole | hand | flat | on | the | table | , | have | the | fingers |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 反而 | 的 | 拥有 | 这 | 所有的 | 手 | 平坦的 | 在 | 这 | 桌子 | , | 有 | 这 | 手指 |

[kɜːl] ,

| curl | , |
|---|---|
| 卷曲 | , |

但不要将整只手平放在桌面上，而是让手指弯曲。

[səʊ] [ðæt] [ðə; ði][saɪd][ɒv; əv][ðə; ði][hænd] ['tʌtʃɪz] [ðə; ði]['teɪb(ə)l] ,

| so | that | the | side | of | the | hand | touches | the | table | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 所以 | 那 | 这 | 边 | 的 | 这 | 手 | 触摸 | 这 | 桌子 | , |

使手的侧面接触桌面，

[ænd; ənd] [reɪz] [ðə; ði] [θʌm] [ə'genst] [ðə; ði] ['preʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði]['fɪŋgə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['ɒpəzɪt]

| and | raise | the | thumb | against | the | pressure | of | the | finger | of | the | opposite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 增加 | 这 | 拇指 | 反对 | 这 | 压力 | 的 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 对面的 |

[hænd] ['twenti] [taɪmz] .

| hand | twenty | times | . |
|---|---|---|---|
| 手 | 二十 | 时代 | . |

用拇指顶住另一只手的食指，重复20次。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 29 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 29.

[ɪk'stend][bəuθ][hændz][ɪn] [frʌnt] [ɒv; əv][juː; jʊ] , [pɑːmz] [tə'geðə(r)] ,

| Extend | both | hands | in | front | of | you | , | palms | together | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 延长 | 两个都 | 双手 | 在 | 正面 | 的 | 你 | , | 棕榈树 | 一起 | , |

双手向前伸直，掌心相对。

[ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv] [iːtʃ] [hænd][held] ['taɪtli] [ə'genst] [ðəʊz] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ,

| the | fingers | of | each | hand | held | tightly | against | those | of | the | other | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 手指 | 的 | 每个 | 手 | 握住 | 紧紧 | 反对 | 那些 | 的 | 这 | 其他 | , |

两只手的五指紧紧相贴，

[ðə; ði] [θʌmz] ['sepəreɪtɪd] [frɒm; frəm][ðə; ði]['ʌðə(r)z][ænd; ənd] ['pɔɪntɪd] [tə'wɔːd] [juː; jʊ] .

| the | thumbs | separated | from | the | others | and | pointed | toward | you | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 这 | 拇指 | 分开 | 从 | 这 | 其他的 | 和 | 尖 | 朝向 | 你 | . |

他的拇指与其他拇指分开，指向你。

[reɪz] [ðə; ði] ['elbəʊz] [frɒm; frəm][ðə; ði]['bɒdi] , [ðen] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns]

| **Raise** | **the** | **elbows** | **from** | **the** | **body** | **,** | **then** | **slowly** | **and** | **with** | **muscular** | **resistance** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 增加 | 这 | 肘部 | 从 | 这 | 身体 | , | 然后 | 缓慢地 | 和 | 和 | 肌肉发达的 | 反抗 |

[mu:v] [ðə; ði][pɑ:mz] [ə'pɑ:t] ,

| **move** | **the** | **palms** | **apart** | **,** |
|---|---|---|---|---|
| 移动 | 这 | 棕榈树 | 除 | , |

将肘部抬离身体，然后缓慢地、用力地将手掌向两侧分开。

['ki:pɪŋ] ['əʊnli][ðə; ði][tɪps][ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [tə'geðə(r)] .

| **keeping** | **only** | **the** | **tips** | **of** | **the** | **fingers** | **together** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 保持 | 仅有的 | 这 | 尖端 | 的 | 这 | 手指 | 一起 | . |

只保持指尖并拢。

[pʊʃ] [hɑ:d] [wɪð] [ðə; ði]['fɪŋgə(r)][tɪps] [ə'genst] [i:tʃ] ['ʌðə(r)] .

| **Push** | **hard** | **with** | **the** | **finger** | **tips** | **against** | **each** | **other** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 推 | 难的 | 和 | 这 | 手指 | 尖端 | 反对 | 每个 | 其他 | . |

用指尖用力相互按压。

[dʒʌst][æz; əz] ['sləʊli] [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] [kləʊz][ðə; ði][pɑ:mz] [ə'gen] .

| **Just** | **as** | **slowly** | **and** | **with** | **muscle** | **resistance** | **close** | **the** | **palms** | **again** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 作为 | 缓慢地 | 和 | 和 | 肌肉 | 反抗 | 关闭 | 这 | 棕榈树 | 再次 | . |

再次缓慢地、用肌肉力量合拢手掌。

[rɪ'pi:t] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [faɪv] [taɪmz] .

| **Repeat** | **this** | **exercise** | **five** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 五 | 时代 | . |

重复此练习五次。

['eksəsaɪz] - .

| **EXERCISE** | **30** | **.** |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 30。

[ɪk'stend][ðə; ði][left][hænd][ænd; ənd] [spred] [ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ænd; ənd] [θʌm] [æz; əz][fɑ:(r)][æz; əz]

| **Extend** | **the** | **left** | **hand** | **and** | **spread** | **the** | **fingers** | **and** | **thumb** | **as** | **far** | **as** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 延长 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 传播 | 这 | 手指 | 和 | 拇指 | 作为 | 远的 | 作为 |

['pɒsəb(ə)l] .

| **possible** | **.** |
|---|---|
| 可能的 | . |

伸出左手，手指和拇指尽可能地张开。

['sləʊli] , [ænd; ənd] [wɪð] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] ,

| **Slowly** | **,** | **and** | **with** | **muscular** | **resistance** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 缓慢地 | , | 和 | 和 | 肌肉发达的 | 反抗 | , |

缓慢地，并伴有肌肉阻力，

[brɪŋ] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ðə; ði][fɜ:st]['fɪŋgə(r)][ænd; ənd][ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ðə; ði] [θʌm] [tə'geðə(r)] ,

| **bring** | **the** | **tip** | **of** | **the** | **first** | **finger** | **and** | **the** | **tip** | **of** | **the** | **thumb** | **together** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 带来 | 这 | 提示 | 的 | 这 | 第一的 | 手指 | 和 | 这 | 提示 | 的 | 这 | 拇指 | 一起 | , |

['fɔ:mɪŋ] [ə; eɪ]['sɜ:k(ə)l] .

| **forming** | **a** | **circle** | **.** |
|---|---|---|---|
| 成型 | 一个 | 圆圈 | . |

将食指指尖和拇指指尖并拢，形成一个圆圈。

[rɪ'tɜ:n] [tu:; tə][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l][pə'zɪʃ(ə)n] .

| **Return** | **to** | **the** | **original** | **position** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|
| 返回 | 到 | 这 | 原来的 | 位置 | . |

恢复到初始位置。

[rɪ'pi:t] [ten] [taɪmz] .

| **Repeat** | **ten** | **times** | **.** |
|---|---|---|---|
| 重复 | 十 | 时代 | . |

重复十次。

[duː; də] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['ʌðə(r)] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði][left][hænd] ,

| Do | this | exercise | with | each | of | the | other | fingers | of | the | left | hand | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 锻炼 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 其他 | 手指 | 的 | 这 | 左边 | 手 | , |

用左手的其他手指重复这个练习。

[ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɪŋgəz] [ɒv; əv][ðə; ði] [raɪt] [hænd] .

| and | then | with | each | of | the | fingers | of | the | right | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然后 | 和 | 每个 | 的 | 这 | 手指 | 的 | 这 | 正确的 | 手 | . |

然后依次用右手的每个手指。

['eksəsaɪz] - .

| EXERCISE | 31 | . |
|---|---|---|
| 锻炼 | - | . |

练习 31.

[fəʊld][jɔː(r); jə(r)][hændz][tə'geðə(r)] [ˌɪntə'leɪst] .

| Fold | your | hands | together | interlaced | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 折叠 | 你的 | 双手 | 一起 | 交织 | . |

双手交叉抱在一起。

[həʊld][ðem; ðəm][tə'geðə(r)] ['taɪtli] .

| Hold | them | together | tightly | . |
|---|---|---|---|---|
| 抓住 | 他们 | 一起 | 紧紧 | . |

把它们紧紧地握在一起。

[naʊ] [ə'genst] ['mʌskjələ(r)] [rɪ'zɪstəns] ,

| Now | against | muscular | resistance | , |
|---|---|---|---|---|
| 现在 | 反对 | 肌肉发达的 | 反抗 | , |

现在对抗肌肉阻力，

['sləʊli] ['əʊpən][ðə; ði][pɑːmz][ænd; ənd][ðə; ði] [beɪs] [ɒv; əv][ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd][æz; əz] ['sləʊli] [kləʊz]

| slowly | open | the | palms | and | the | base | of | the | wrist | and | as | slowly | close |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 缓慢地 | 打开 | 这 | 棕榈树 | 和 | 这 | 根据 | 的 | 这 | 手腕 | 和 | 作为 | 缓慢地 | 关闭 |

[ðem; ðəm][tə'geðə(r)] [ə'gen] .

| them | together | again | . |
|---|---|---|---|
| 他们 | 一起 | 再次 | . |

慢慢张开手掌和手腕根部，然后再慢慢合拢。

[rɪ'piːt] [ðɪs] ['eksəsaɪz] [ten] [taɪmz] .

| Repeat | this | exercise | ten | times | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 重复 | 这 | 锻炼 | 十 | 时代 | . |

重复此练习十次。

[fɜːst] EXAMINATION1 .

| FIRST | EXAMINATION1 | . |
|---|---|---|
| 第一的 | EXAMINATION1 | . |

第一次考试1.

[wɒt] [taɪm][duː; də][juː; jʊ] ['præktɪs] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [iːtʃ] [deɪ] ? [ˌtuː'tuː] .

| What | time | do | you | practice | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | each | day | ? | 2 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 时间 | 做 | 你 | 实践 | 自动的 | 手指 | 控制 | 每个 | 天 | ? | 2 | . |

1. 你每天什么时间练习自动手指控制?

[haʊ] ['meni] [taɪmz] [hæv; həv][juː; jʊ] [mɪst] [jɔː(r); jə(r)] ['præktɪs] [pɪərɪədz]['djʊərɪŋ] [ðɪs] [fɜːst][sɪks] [wiːks]

| How | many | times | have | you | missed | your | practice | periods | during | this | first | six | weeks |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 许多 | 时代 | 有 | 你 | 错过 | 你的 | 实践 | 时期 | 期间 | 这 | 第一的 | 六 | 周 |

? [θriː] .

| ? | 3 | . |
|---|---|---|
| ? | 3 | . |

在这前六周里，你错过了多少次训练？3.

[du:; də]['eksəsaɪz][nəʊ] . [wʌn] ['twenti] [taɪmz] [wɪð] [ðə; ði][left][hænd] .

| Do | Exercise | No | . | 1 | twenty | times | with | the | left | hand | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 锻炼 | 不 | . | 1 | 二十 | 时代 | 和 | 这 | 左边 | 手 | . |

用左手完成练习1二十次。

[du:; də][ðə; ði]['mʌs(ə)lz] [bɪ'twi:n] [ðə; ði] [rɪst] [ænd; ənd]['elbəʊ] [fi:l] ['taɪəd] ? [fɔ:r] .

| Do | the | muscles | between | the | wrist | and | elbow | feel | tired | ? | 4 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 这 | 肌肉 | 之间 | 这 | 手腕 | 和 | 弯头 | 感觉 | 疲劳的 | ? | 4 | . |

手腕到肘部之间的肌肉是否感觉疲劳？4.

[teɪk] ['eksəsaɪz][nəʊ] . - [fɜ:st] [wɪð] [ðə; ði][left][hænd][ænd; ənd] [ðen] [wɪð] [ðə; ði] [raɪt] .

| Take | Exercise | No | . | 12 | first | with | the | left | hand | and | then | with | the | right | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 锻炼 | 不 | . | - | 第一的 | 和 | 这 | 左边 | 手 | 和 | 然后 | 和 | 这 | 正确的 | . |

先用左手做第 12 题，再用右手做。

[wɪtʃ] ['mʌs(ə)lz] [fi:l] ['taɪəd][frɒm; frəm] [ðɪs] ? [faɪv] .

| Which | muscles | feel | tired | from | this | ? | 5 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 肌肉 | 感觉 | 疲劳的 | 从 | 这 | ? | 5 | . |

哪些肌肉会感到疲劳？5.

[wɒt] [mɑ:kt] [ɪm'pru:vmənt] [hæv; həv][ju:; jʊ] [ɔ:l'redi] ['nəʊtɪd][frɒm; frəm] ['præktɪsɪŋ] [ˌɔ:tə'mætɪk]

| What | marked | improvement | have | you | already | noted | from | practicing | AUTOMATIC |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 标记 | 改进 | 有 | 你 | 已经 | 著名的 | 从 | 练习 | 自动的 |

['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] ?

| FINGER | CONTROL | ? |
|---|---|---|
| 手指 | 控制 | ? |

通过练习自动手指控制，你已经注意到哪些明显的进步？

['sekənd] EXAMINATION1 .

| SECOND | EXAMINATION1 | . |
|---|---|---|
| 第二 | EXAMINATION1 | . |

第二次考试1.

[teɪk] ['eksəsaɪz] - .

| Take | Exercise | 14 | . |
|---|---|---|---|
| 拿 | 锻炼 | - | . |

做练习14。

[haʊ] [fɑ:(r)][ə'pɑ:t][kæn; kən][ju:; jʊ] ['seprət] [ðə; ði] [beɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][pɑ:mz] [wɪ'ðaʊt] ['sepəreɪtɪŋ] [ðə; ði]

| How | far | apart | can | you | separate | the | base | of | the | palms | without | separating | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 远的 | 除 | 能 | 你 | 分离 | 这 | 根据 | 的 | 这 | 棕榈树 | 没有 | 分离 | 这 |

['fɪŋgəz] ? [ˌtu:'tu:] .

| fingers | ? | 2 | . |
|---|---|---|---|
| 手指 | ? | 2 | . |

1. 在不分开手指的情况下，手掌根部可以分开多远?

[wɪtʃ] ['mʌs(ə)lz] [dʌz] ['eksəsaɪz] - ['taɪə(r)] ? [θri:] .

| Which | muscles | does | Exercise | 17 | tire | ? | 3 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 肌肉 | 做 | 锻炼 | - | 胎 | ? | 3 | . |

练习 17 会锻炼哪些肌肉？3.

[wɪtʃ] ['fɪŋgə(r)][ɒv; əv] [wɪtʃ] [hænd] [fi:lz] [məʊst]['taɪəd]['ɑ:ftə(r)]['eksəsaɪz] - ? [fɔ:r] .

| Which | finger | of | which | hand | feels | most | tired | after | Exercise | 18 | ? | 4 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 手指 | 的 | 哪个 | 手 | 感觉 | 最多 | 疲劳的 | 后 | 锻炼 | - | ? | 4 | . |

练习 18 后，哪只手的哪个手指感觉最累？4.

[du:; də]['eksəsaɪz] - .

| Do | Exercise | 18 | . |
|---|---|---|---|
| 做 | 锻炼 | - | . |

完成练习18。

[haʊ] [haɪ] [kæn; kən][juː; jʊ] [reɪz] [ðə; ði] [rɪŋ] ['fɪŋgəz] ? [faɪv] .

| How | high | can | you | raise | the | ring | fingers | ? | 5 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 高的 | 能 | 你 | 增加 | 这 | 戒指 | 手指 | ? | 5 | . |

你能将无名指抬多高? 5.

[ɪn] [wɪtʃ] ['mʌs(ə)lz] [hæv; həv][juː; jʊ]['nəʊtɪd] ['greɪtɪst] [ɪm'pruːvmənt] [səʊ][fɑː(r)] ?

| In | which | muscles | have | you | noted | greatest | improvement | so | far | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在 | 哪个 | 肌肉 | 有 | 你 | 著名的 | 最 | 改进 | 所以 | 远的 | ? |

目前为止，你感觉哪些肌肉的改善最为显著?

[θɜːd] EXAMINATION1 .

| THIRD | EXAMINATION1 | . |
|---|---|---|
| 第三 | EXAMINATION1 | . |

第三次考试1.

[kæn; kən][juː; jʊ][duː; də]['eksəsaɪz] - [wɪ'ðaʊt] ['taɪərɪŋ]['eni] ['mʌs(ə)lz] ?

| Can | you | do | Exercise | 25 | without | tiring | any | muscles | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 你 | 做 | 锻炼 | - | 没有 | 令人疲惫 | 任何 | 肌肉 | ? |

你能在不感到任何肌肉疲劳的情况下完成练习 25 吗?

[ɪf] [nɒt] , [wɪtʃ] ? [ˌtuː'tuː] .

| If | not | , | which | ? | 2 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 不是 | , | 哪个 | ? | 2 | . |

如果不是，是哪一种? 2.

[duː; də][juː; jʊ] [pə'fɔːm] ['eksəsaɪz] - ['kwɪkli] [ɔː(r)] ['sləʊli] ? [θriː] .

| Do | you | perform | Exercise | 30 | quickly | or | slowly | ? | 3 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 履行 | 锻炼 | - | 迅速地 | 或者 | 缓慢地 | ? | 3 | . |

你做练习30时是快还是慢? 3.

[wɒt] [taɪm] [iːtʃ] [deɪ] [duː; də][juː; jʊ] ['præktɪs] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] ? [fɔːr] .

| What | time | each | day | do | you | practice | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | ? | 4 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 什么 | 时间 | 每个 | 天 | 做 | 你 | 实践 | 自动的 | 手指 | 控制 | ? | 4 | . |

你每天什么时间练习自动手指控制? 4.

[haʊ] ['meni] [deɪz] [hæv; həv][juː; jʊ] [gɒn] [wɪ'ðaʊt] ['præktɪsɪŋ] [æt; ət][ɔːl] ? [faɪv] .

| How | many | days | have | you | gone | without | practicing | at | all | ? | 5 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如何 | 许多 | 天 | 有 | 你 | 已消失 | 没有 | 练习 | 在 | 全部 | ? | 5 | . |

你有多少天完全没有练习? 5.

[dʒʌst] [haʊ] [dʌz] ['hævɪŋ] [strɒŋgə(r)] , [mɔː(r)]['sʌp(ə)l] ['fɪŋgəz] [help][juː; jʊ] ?

| Just | how | does | having | stronger | , | more | supple | fingers | help | you | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 只是 | 如何 | 做 | 拥有 | 更强 | , | 更多的 | 柔软 | 手指 | 帮助 | 你 | ? |

拥有更强壮、更灵活的手指究竟能给你带来哪些好处?

[fɔːθ] EXAMINATION1 .

| FOURTH | EXAMINATION1 | . |
|---|---|---|
| 第四 | EXAMINATION1 | . |

第四次考试1.

[wɪtʃ] ['eksəsaɪz][ɒv; əv] [ðɪs] [kɔːs] [dɪd][juː; jʊ][faɪnd][məʊst] ['dɪfɪkəlt] ? [ˌtuː'tuː] .

| Which | exercise | of | this | course | did | you | find | most | difficult | ? | 2 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 哪个 | 锻炼 | 的 | 这 | 课程 | 做过 | 你 | 寻找 | 最多 | 难的 | ? | 2 | . |

1. 你觉得这门课程中哪个练习最难? 2.

[duː; də][juː; jʊ] [stɪl] [hæv; həv] ['trʌb(ə)l] [wɪð] ['eni]['eksəsaɪzɪz] ?

| Do | you | still | have | trouble | with | any | exercises | ? |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 做 | 你 | 仍然 | 有 | 麻烦 | 和 | 任何 | 练习 | ? |

你做练习时还有什么困难吗?

[wɪtʃ] ? [θriː] .

| Which | ? | 3 | . |
|---|---|---|---|
| 哪个 | ? | 3 | . |

哪个? 3.

[ɑː(r); ə(r)][juː; jʊ]['eɪb(ə)l][tuː; tə]['mɑːstə(r)][jɔː(r); jə(r)] ['lesnz] [æt; ət][ðə; ði] ['ɪnstrəmənt] [mɔː(r)]['ræpɪdli] [naʊ]

| Are | you | able | to | master | your | lessons | at | the | instrument | more | rapidly | now |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 是 | 你 | 有能力的 | 到 | 掌握 | 你的 | 课程 | 在 | 这 | 乐器 | 更多的 | 快速 | 现在 |

[ðæn; ðən] [wen] [juː; jʊ] [tʊk] [ʌp] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] ? [fɔːr] .

| than | when | you | took | up | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | ? | 4 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 比 | 什么时候 | 你 | 采取 | 向上 | 自动的 | 手指 | 控制 | ? | 4 | . |

你现在掌握乐器课程的速度是否比你刚开始学习自动手指控制时更快？4.

[teɪk] ['eksəsaɪz] - [wɪð] ['mʌs(ə)l] [rɪ'zɪstəns] , [ten] [taɪmz] [ɪn'sted] [ɒv; əv][faɪv] .

| Take | Exercise | 16 | with | muscle | resistance | , | ten | times | instead | of | five | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 拿 | 锻炼 | - | 和 | 肌肉 | 反抗 | , | 十 | 时代 | 反而 | 的 | 五 | . |

练习 16 增加肌肉阻力，重复 10 次而不是 5 次。

[kæn; kən][juː; jʊ][duː; də][ˌaɪ 'tiː] ['iːkwəli] [wel] [wɪð] [iːtʃ] ['fɪŋgə(r)] ? [faɪv] .

| Can | you | do | it | equally | well | with | each | finger | ? | 5 | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 能 | 你 | 做 | 它 | 同样地 | 出色地 | 和 | 每个 | 手指 | ? | 5 | . |

你能用每个手指都做得一样好吗？5.

[raɪt] [ˌem 'iː][ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] [hæz; həz] [helpt] [tuː; tə]

| Write | me | all | of | the | ways | in | which | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | has | helped | to |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 写 | 我 | 全部 | 的 | 这 | 方式 | 在 | 哪个 | 自动的 | 手指 | 控制 | 有 | 帮助 | 到 |

[meɪk] [ə; eɪ] [gʊd] ['pleɪə(r)][ɒv; əv][juː; jʊ][ɪn] [ʃɔːtə] [taɪm] [ænd; ənd] [wɪð] [les] ['præktɪs] [æt; ət][ðə; ði]

| make | a | good | player | of | you | in | shorter | time | and | with | less | practice | at | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 制作 | 一个 | 好的 | 玩家 | 的 | 你 | 在 | 较短 | 时间 | 和 | 和 | 较少的 | 实践 | 在 | 这 |

['ɪnstrəmənt] .

| instrument | . |
|---|---|
| 乐器 | . |

请告诉我自动手指控制是如何帮助你在更短的时间内、用更少的练习量成为一名优秀的乐器演奏者的。

[pəʊst] [skrɪpt]

| POST | SCRIPT |
|---|---|
| 邮政 | 脚本 |

附言

[juː; jʊ][hæv; həv] ['sʌmθɪŋ] [mɔː(r)] [tə'deɪ] [ðæn; ðən][juː; jʊ][hæd; həd][sɪks] [mʌnθs] [ə'gəʊ][bɪ'fɔː(r)][juː; jʊ]

| You | have | something | more | today | than | you | had | six | months | ago | before | you |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 某物 | 更多的 | 今天 | 比 | 你 | 有 | 六 | 几个月 | 前 | 前 | 你 |

[tʊk] [ʌp] [ˌɔːtə'mætɪk] ['fɪŋgə(r)] [kən'trəʊl] .

| took | up | AUTOMATIC | FINGER | CONTROL | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 采取 | 向上 | 自动的 | 手指 | 控制 | . |

你现在拥有的东西比六个月前学习自动手指控制之前更多了。

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][nest] [eg] .

| You | have | a | nest | egg | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 一个 | 巢 | 蛋 | . |

你有一笔积蓄。

[ænd; ənd] [jet] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['sʌmθɪŋ] [mɔː(r)]['væljuəb(ə)l] , ['iːv(ə)n] ,

| And | yet | , | it | is | something | more | valuable | , | even | , |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 然而 | , | 它 | 是 | 某物 | 更多的 | 有价值的 | , | 甚至 | , |

然而，它甚至还有更宝贵的价值。

[ðæn; ðən][ə; eɪ][nest] [eg] [ɪn][ɪts]['ɔːd(ə)n(ə)ri] [sens] [ɒv; əv]['kæpɪt(ə)l] .

| than | a | nest | egg | in | its | ordinary | sense | of | capital | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 比 | 一个 | 巢 | 蛋 | 在 | 它是 | 普通的 | 感觉 | 的 | 首都 | . |

比普通意义上的资本储备还要多。

[juː; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][spə'sɪfɪk] ['nɒlɪdʒ] [ænd; ənd][ə'bɪlətɪ][ænd; ənd][dek'sterətɪ][ðæt][kæn; kən]['nevə(r)]

| You | have | a | specific | knowledge | and | ability | and | dexterity | that | can | never |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 一个 | 具体的 | 知识 | 和 | 能力 | 和 | 灵巧 | 那 | 能 | 绝不 |

[biː; bi]['teɪkən][frɒm; frəm][juː; jʊ] .

| be | taken | from | you | . |
|---|---|---|---|---|
| 是 | 已采取 | 从 | 你 | . |

你拥有独特的知识、能力和技巧，这些都是别人永远无法夺走的。

[ɪf] [juː; jʊ][hæv; həv] ['kærɪd] [aʊt][ðə; ði]['eksəsaɪzɪz][ɒv; əv] [ðɪs] [kɔːs] [ɪn] [ə'kɔːd(ə)ns] [wɪð] [ðə; ði]

| If | you | have | carried | out | the | exercises | of | this | course | in | accordance | with | the |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 有 | 携带 | 出去 | 这 | 练习 | 的 | 这 | 课程 | 在 | 根据 | 和 | 这 |

[ɪn'strʌkʃənz] ,

| instructions | , |
|---|---|
| 指示 | , |

如果您已按照说明完成了本课程的练习，

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [ɔːl'redɪ] [fɑː(r)][ɒn][ðə; ði] [weɪ] [tə'wɔːd] [ðə; ði][suː'priːm; sjuː'priːm]['mɑːstəri][ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)]

| you | are | already | far | on | the | way | toward | the | supreme | mastery | of | your |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 已经 | 远的 | 在 | 这 | 方式 | 朝向 | 这 | 最高 | 精通 | 的 | 你的 |

['ɪnstrəmənt] .

| instrument | . |
|---|---|
| 乐器 | . |

你离精通乐器已经不远了。

[wiː; wi][ɑː(r); ə(r)]['ɔːlweɪz][glæd][tuː; tə][hɪə(r)][ɒv; əv] [ðɪs] ['prəʊgres][frɒm; frəm]['aʊə(r)] ['stjʊdnts] .

| We | are | always | glad | to | hear | of | this | progress | from | our | students | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 是 | 总是 | 高兴的 | 到 | 听到 | 的 | 这 | 进步 | 从 | 我们的 | 学生 | . |

我们很高兴听到学生们取得这样的进步。

[raɪt] [ˌjuː 'es][ænd; ənd][let][ˌjuː 'es] [nəʊ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['mɑːvələs] [rɪ'zʌlts] [ə'teɪnd] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [əʊn]

| Write | us | and | let | us | know | of | the | marvelous | results | attained | in | your | own |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 写 | 我们 | 和 | 让 | 我们 | 知道 | 的 | 这 | 奇妙 | 结果 | 已达到 | 在 | 你的 | 自己的 |

[keɪs] .

| case | . |
|---|---|
| 案件 | . |

请写信告诉我们您在自身案例中取得的卓越成果。

[bʌt; bət]['kæpɪt(ə)l] , [tuː; tə] [jiːld] [rɪ'tɜːnz] , [mʌst; məst][biː; bi][pʊt][tuː; tə] [wɜːk] .

| But | capital | , | to | yield | returns | , | must | be | put | to | work | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 但 | 首都 | , | 到 | 屈服 | 返回 | , | 必须 | 是 | 放 | 到 | 工作 | . |

但是，资本要想产生回报，就必须投入使用。

[ænd; ənd][səʊ][mʌst; məst][jɔː(r); jə(r)][njuː] - [faʊnd] [ɑːt] .

| And | so | must | your | new | - | found | art | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 所以 | 必须 | 你的 | 新的 | - | 成立 | 艺术 | . |

你新发现的艺术也必须如此。

[juː; jʊ][hæv; həv] ['streŋθ(ə)nd] [ænd; ənd] [treɪnd] [jɔː(r); jə(r)] ['fɪŋgəz] [tuː; tə]['greɪtə(r)] [skɪl] [ðæn; ðən] [ðæt]

| You | have | strengthened | and | trained | your | fingers | to | greater | skill | than | that |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 有 | 加强 | 和 | 受过训练 | 你的 | 手指 | 到 | 更大的 | 技能 | 比 | 那 |

[ɪn'dʒɔɪd] [baɪ][ðə; ði] ['ævərɪdʒ] [mjuˈzɪʃ(ə)n] .

| enjoyed | by | the | average | musician | . |
|---|---|---|---|---|---|
| 享受 | 经过 | 这 | 平均的 | 音乐家 | . |

你的手指已经变得非常强壮，技巧也远超一般音乐家。

[juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [əd'vɑːntɪdʒ] [ɒv; əv] [ðæt] [fækt] .

| You | should | take | advantage | of | that | fact | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 应该 | 拿 | 优势 | 的 | 那 | 事实 | . |

你应该利用这一点。

[ˌfʌndə'mentəli] , [ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ] [strɒŋ] [ˌsɪmə'lærəti] [bɪ'twiːn] [ɔːl][ɒv; əv][ðə; ði]['ɪnstrʊm(ə)nts] .

| **Fundamentally** | **,** | **there** | **is** | **a** | **strong** | **similarity** | **between** | **all** | **of** | **the** | **instruments** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 从根本上 | , | 那里 | 是 | 一个 | 强的 | 相似 | 之间 | 全部 | 的 | 这 | 仪器 | . |

从根本上讲，所有这些乐器之间都有很强的相似性。

[ðeɪ] [ɔːl][rɪ'kwaɪə(r)][ðə; ði][juːz][ɒv; əv][ðə; ði] [seɪm] ['fɪŋgə(r)] ['mʌs(ə)lz] .

| **They** | **all** | **require** | **the** | **use** | **of** | **the** | **same** | **finger** | **muscles** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 全部 | 要求 | 这 | 使用 | 的 | 这 | 相同的 | 手指 | 肌肉 | . |

它们都需要用到相同的指肌。

[ðeɪ] [ɔːl] [meɪk] [juːz][ɒv; əv] [nəʊts] .

| **They** | **all** | **make** | **use** | **of** | **notes** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 他们 | 全部 | 制作 | 使用 | 的 | 笔记 | . |

他们都使用笔记。

[ˌhɪər'ɪn] [laɪz][ə; eɪ] ['wʌndəf(ə)l] [ˌɒpə'tjuːnəti] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə] [meɪk] ['mjuːzɪk][mɔː(r)][ænd; ənd][mɔː(r)]

| **Herein** | **lies** | **a** | **wonderful** | **opportunity** | **for** | **you** | **to** | **make** | **music** | **more** | **and** | **more** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 在此处 | 谎言 | 一个 | 精彩的 | 机会 | 为了 | 你 | 到 | 制作 | 音乐 | 更多的 | 和 | 更多的 |

['væljuəb(ə)l][ænd; ənd]['prɒfɪtəb(ə)l][tuː; tə][juː; jʊ][æz; əz][ðə; ði] [j'iəz] [gəʊ][baɪ] .

| **valuable** | **and** | **profitable** | **to** | **you** | **as** | **the** | **years** | **go** | **by** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 有价值的 | 和 | 有利可图 | 到 | 你 | 作为 | 这 | 年 | 去 | 经过 | . |

随着时间的推移，音乐将为你带来越来越大的价值和收益，这是一个绝佳的机会。

[juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [naʊ] ['redi] [tuː; tə] [teɪk] [ʌp] ['fɜːðə(r)] ['mjuːzɪk(ə)l] ['stʌdi] .

| **You** | **are** | **now** | **ready** | **to** | **take** | **up** | **further** | **musical** | **study** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 你 | 是 | 现在 | 准备好 | 到 | 拿 | 向上 | 更远 | 音乐 | 学习 | . |

你现在可以继续深造音乐了。

[wiː; wi] ['strɒŋli] [ˌrekə'mend] [ðæt] [iːtʃ] ['stjuːd(ə)nt] [lɜːn] [tuː; tə] [pleɪ] [nɒt]['əʊnli][wʌn] ['ɪnstrəmənt] ,

| **We** | **strongly** | **recommend** | **that** | **each** | **student** | **learn** | **to** | **play** | **not** | **only** | **one** | **instrument** | **,** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 强烈 | 推荐 | 那 | 每个 | 学生 | 学习 | 到 | 玩 | 不是 | 仅有的 | 一 | 乐器 | , |

[bʌt; bət] ['sevrəl] .

| **but** | **several** | **.** |
|---|---|---|
| 但 | 一些 | . |

我们强烈建议每个学生学习演奏的乐器不只有一种，而是几种。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɒt] [hɑːd] [wɪð] [ðə; ði] [stɑːt] [juː; jʊ] [ɔːl'redi] [hæv; həv] .

| **It** | **is** | **not** | **hard** | **with** | **the** | **start** | **you** | **already** | **have** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 它 | 是 | 不是 | 难的 | 和 | 这 | 开始 | 你 | 已经 | 有 | . |

凭借你已有的条件，这并不难。

[wiː; wi] [meɪk] ['veri] [ə'træktɪv] ['ɒfəz] [tuː; tə]['aʊə(r)] ['stjʊdnts] [huː] [teɪk] [ʌp][ðə; ði] ['stʌdi] [ɒv; əv][ə; eɪ]

| **We** | **make** | **very** | **attractive** | **offers** | **to** | **our** | **students** | **who** | **take** | **up** | **the** | **study** | **of** | **a** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 我们 | 制作 | 非常 | 吸引人的 | 优惠 | 到 | 我们的 | 学生 | WHO | 拿 | 向上 | 这 | 学习 | 的 | 一个 |

['sekənd] ['ɪnstrəmənt] .

| **second** | **instrument** | **.** |
|---|---|---|
| 第二 | 乐器 | . |

我们为学习第二种乐器的学生提供非常优惠的条件。

[ɪf] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ɪn] [daʊt] [æz; əz][tuː; tə] [wɒt] ['ɪnstrəmənt] [tuː; tə] ['stʌdi] [nekst] , [raɪt] [ˌjuː 'es] .

| **If** | **you** | **are** | **in** | **doubt** | **as** | **to** | **what** | **instrument** | **to** | **study** | **next** | **,** | **write** | **us** | **.** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 如果 | 你 | 是 | 在 | 怀疑 | 作为 | 到 | 什么 | 乐器 | 到 | 学习 | 下一个 | , | 写 | 我们 | . |

如果您不确定接下来该学习哪种乐器，请给我们写信。

[ænd; ənd]['suːnə(r)][ɔː(r)]['leɪtə(r)] , [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsəʊ] ['stʌdi] ['hɑːməni] , [ˌkɒmpə'zɪʃ(ə)n] [ænd; ənd] [vɔɪs]

| **And** | **sooner** | **or** | **later** | **,** | **you** | **should** | **also** | **study** | **Harmony** | **,** | **Composition** | **and** | **Voice** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 和 | 很快 | 或者 | 之后 | , | 你 | 应该 | 还 | 学习 | 和谐 | , | 作品 | 和 | 嗓音 |

.

**:**

.

而且，你迟早也应该学习和声、作曲和声乐。

| [-] | [nəʊts] |
|---|---|
| **TRANSCRIBER'S** | **NOTES** |
| 转录员的 | 笔记 |

转录员笔记

| ['saɪləntli] | [kə'rektɪd] | ['ɒbviəs] | [ˌtaɪpə'græfɪk(ə)l] | ['erə(r)z] | [ænd; ənd] | [ˌverɪ'eʃən] | [ɪn] | ['spelɪŋ] | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Silently** | **corrected** | **obvious** | **typographical** | **errors** | **and** | **variations** | **in** | **spelling** | **.** |
| 默默 | 已更正 | 明显的 | 印刷 | 错误 | 和 | 变体 | 在 | 拼写 | . |

默默地改正了明显的拼写错误和拼写差异。

| [rɪ'teɪnd] | [ɑː'keɪɪk] | , | [nɒn] | - | ['stændəd] | , | [ænd; ənd] | [ʌn'sɜːt(ə)n] | ['spelɪŋz] | [æz; əz] | ['prɪntɪd] | . |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Retained** | **archaic** | **,** | **non** | **-** | **standard** | **,** | **and** | **uncertain** | **spellings** | **as** | **printed** | **.** |
| 保留 | 古老的 | , | 非 | - | 标准 | , | 和 | 不确定 | 拼写 | 作为 | 打印 | . |

保留了印刷体中古老、非标准和不确定的拼写。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神